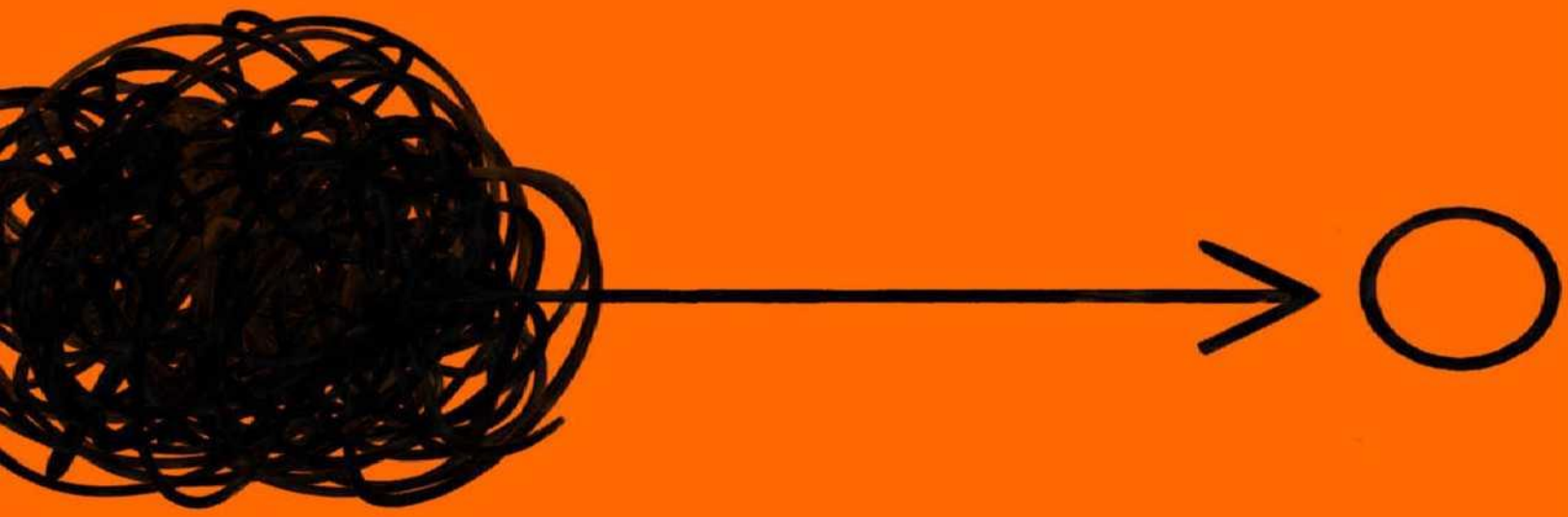
GANDI DREPT

CHANGE YOUR THOUGHTS, CHANGE YOUR LIFE



DARIUS FoRou

Gândește DREPT

Schimbă-ți gândurile, schimbă-ți viața

Scrisă și ilustrată de

Darius Foroux

Copyright © 2017 de Darius Foroux, Toate drepturile rezervate

Publicat de Darius Foroux

www.dariusforoux.com

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei publicații nu poate fi reprodusă, distribuită sau transmisă sub nicio formă sau prin orice mijloc, inclusiv fotocopiere, înregistrare sau alte metode electronice sau mecanice, fără permisiunea prealabilă scrisă a editorului, cu excepția cazului de citate scurte încorporate în recenzii critice și anumite alte utilizări necomerciale permise de legea drepturilor de autor. Autorul acestei cărți nu oferă sfaturi medicale și nu prescrie utilizarea vreunei tehnici ca formă de tratament pentru probleme fizice, emoționale sau medicale fără sfatul unui medic. În caz de depresie, tulburare de anxietate, tulburare de panică sau orice altă afecțiune emoțională, consultați-vă medicul înainte de a utiliza tehnicile descrise în această carte. Intenția autorului este doar de a oferi informații de natură generală care să vă ajute în căutarea unei gândiri mai bune. În cazul în care utilizați oricare dintre informațiile din această carte pentru dvs., autorul nu își asumă responsabilitatea pentru acțiunile dvs.

CUPRINS

Cuprins

Despre autor (Acela sunt eu)

Tu devii ceea ce crezi

De ce avem nevoie de o carte despre gândirea practică?

Utilizați ceea ce funcționează

Gândirea clară necesită pregătire

De la haos la claritate

O (foarte) scurtă istorie a gândirii

Viața nu este liniară

Conectați punctele

Filtrați-vă gândurile

Nu mai „Gândiți”

În interiorul controlului tău vs în afara controlului tău

Nu ai încredere în mintea ta

Uită-te la fapte

Adevărat vs NEADECĂR

Fă-ți timp să gândești

Gata cu decizii rapide

Eliberează-ți mintea

Desenează-ți gândurile

Fii tu însuți (nu ceea ce ar trebui să fii)

Fă-ți timp să reflectezi

Regulile Banilor Mei

Nu încercați să vă gândiți la orice

Fii neconvențional

Nu întrebați de ce

Gândește-te și mai mult la detalii

Scoateți gândirea din ecuație

Nu trăi cu regrete

Nu privi niciodată înapoi

Petrece-ți timpul bine

Calm interior

Gândește dincolo de tine însuți

Mulțumesc: Un cadou

Lectură suplimentară

DESPRE AUTOR (ACA SUNT EU)

Am autopublicat această carte, așa că nu are sens să scriu această parte la persoana a treia. Sincer să fiu, la început *am* scris o biografie pentru îmbunătățirea ego-ului. Mi s-a părut mai profesionist. Dar după ce m-am gândit mai mult, am decis să o fac diferit și să mă prezint la fel ca la un eveniment informal.

Oricum, sunt antreprenor, blogger și podcaster. În ultimii doi ani și jumătate, mi-am împărtășit gândurile despre viață, afaceri și productivitate pe blogul meu. Până acum, peste 3 milioane de oameni mi-au citit articolele. De asemenea, am co-fondat împreună cu tatăl meu Vartex, o companie de tehnologie de spălătorie, în timp ce îmi terminam masterul în Marketing în 2010. Pentru podcastul meu, The Darius Foroux Show, am intervievat lideri de gândire precum Ryan Holiday, Robert Sutton, Jimmy Soni și alții.

„Dacă te poți răzgândi, îți poți schimba viața. ”

— William James

TU DEVI CEEA CE GANDI

În 1869, un tânăr de 27 de ani, care tocmai absolvise doctoratul în medicină la Harvard, trecea printr-o „criză a sensului”. Nu a fost prima dată când s-a confruntat cu adversitatea. De-a lungul a șase ani de școală medicală, educația sa a fost întreruptă de diferite boli și crize de depresie. Dar de data asta a fost mai rău. S-a gândit chiar la sinucidere luni de zile.

Numele tânărului era William James, care mai târziu a devenit principalul psiholog din America și unul dintre fondatorii școlii filozofice de pragmatism. Lui James i-au luat trei ani să depășească depresia. Ceva pe care l-a făcut singur. Pentru a fi clar, James nu se simțea doar deprimat. John McDermott, editor al *Scrierile lui William James* a scris despre severitatea stării sale mentale: „James și-a petrecut o bună parte din viață raționalizându-și decizia de a nu se sinucide”.

În acest timp, James a avut și atacuri de panică și halucinații. Acest lucru nu era nou pentru el. Tatăl său s-a confruntat cu aceleași lucruri dureroase, cu ani înaintea lui. Această ispravă l-a făcut pe James să creadă că starea lui era biologică și, prin urmare, ceva pe care nu l-a putut depăși. Dar în 1870, James a făcut o descoperire psihologică după ce a citit un eseu al lui Charles Renouvier, un filozof francez. În jurnalul său, el a scris: „Cred că ziua de ieri a fost o criză în viața mea. Am terminat prima parte a celui de-al doilea eseu al lui Renouvier și nu văd niciun motiv pentru care definiția lui a liberului arbitru — „susținerea unui gând pentru că aleg să o fac când aș putea avea alte gânduri” — trebuie să fie definiția unei iluzii. În orice caz, voi presupune pentru prezent – până anul viitor – că nu este o iluzie. Primul meu act de liber arbitru va fi să cred în liberul arbitru.”

Această realizare se află în centrul pragmatismului, școala de filozofie pe care James și Charles Sanders Peirce au fondat-o ani mai târziu. James și-a dat seama că avem capacitatea de *a alege* un gând în detrimentul celuilalt. Cu alte cuvinte, putem controla *ceea* ce gândim.

Cu toate acestea, James nu spune că ne putem controla conștiința. Când ne așezăm și ne observăm gândurile pentru câteva minute, vom observa că prin minte ne curg o mulțime de lucruri. Gândurile sunt doar „acolo". Nu putem schimba nimic în această privință. Dar, din moment ce avem liberul arbitru, putem decide asupra gândurilor asupra cărora ne concentrăm. Prin urmare, putem influența direcția conștiinței. Această realizare este esențială pentru modul în care trăim. Este diferența dintre „Nu pot să nu mă simt așa" și „Mă simt așa pentru că am *decis* să mă simt așa".

Accentul se pune pe *decizie.* Și despre asta este vorba în această carte: Cu practică, poți deveni mai bun în a-ți controla gândurile, astfel încât să poți *decide* ce crezi.

Și cu un control mai bun asupra gândurilor noastre, ne putem îmbunătăți calitatea vieții și rezultatul carierei noastre. Aceasta este propunerea mea din această carte.

Ai capacitatea de a decide ce crezi. Și din moment ce rezultatul vieții tale depinde de gândurile tale, cred că este cel mai important lucru din viață. Când îmbunătățim modul în care gândim, nimic nu este imposibil de realizat. Acea simpla realizare schimba *totul.* Mulți mari gânditori au scris despre importanța gândurilor. Dar nașul lui William James, Ralph Waldo Emerson, care l-a inspirat foarte mult pe James, a spus-o cel mai simplu: „Deveniți ceea ce vă gândiți toată ziua".

Eu cred că este adevărat. Dar trebuie să ne dăm seama că acțiunile urmează gândurilor. Asta înseamnă că nu îți poți schimba acțiunile fără să-ți schimbi

gândurile. Să începem!

DE CE AVEM NEVOIE DE O CARTE DESPRE GÂNDIREA PRACTICĂ?

Creierul uman este cel mai important instrument pe care îl avem. Este mai important decât orice tehnologie, dispozitiv sau instrument. Robert Greene, autorul cărții Mastery, a spus cel mai bine: „Dacă există vreun instrument de care trebuie să te îndrăgostești și să-l fetișezi, acesta este creierul uman – cel mai miraculos, uluitor, instrument de procesare a informațiilor conceput în universul cunoscut, cu o complexitate pe care nici măcar nu putem începe să o înțelegem și cu puteri dimensionale care depășesc cu mult orice tehnologie și sofisticare utilă."

Cu toate acestea, există o problemă. Ne-am născut cu acest instrument grozav, dar nu știm cum să-l folosim corect. Suntem ființe extrem de impracticabile. Credem că suntem buni gânditori, dar cercetările ne arată o imagine diferită. Credem că luăm decizii practice pe care le bazăm pe logică. Dar nu este cazul, așa cum scrie Dan Ariely, autorul cărții Predictable Irrationality: „De obicei ne gândim ca stând pe scaunul șoferului, cu controlul suprem asupra deciziilor pe care le-am luat și asupra direcției pe care o ia viața noastră; dar, din păcate, această percepție are mai mult de-a face cu dorințele noastre – cu felul în care *vrem* să ne vedem pe noi înșine – decât cu realitatea."
(sublinierea mea)

Este sigur să spunem că nu suntem gânditori practici! Dovada în acest sens este lista cu peste o sută de părtiniri cognitive (sau erori de gândire) pe care oamenii de știință le-au găsit în ultimul secol. Adesea luăm decizii bazate pe sentimente, emoții și fără a avea informațiile potrivite. Am citit mai multe cărți despre o mai bună gândire și luare a deciziilor. mi-au placut. Dar am

avut o problemă cu toate cărțile din acest domeniu: nu erau practice. Ei fac o treabă grozavă în a descrie *de ce* gândim așa cum gândim, împărtășind povești. Dar nu am putut găsi o carte practică care să explice *cum* să schimbi modul în care gândești.

De aceea am scris această mică carte. Conține tot ce am învățat despre gândire. Scopul meu este să vă ofer cel puțin *o* idee pe care să o puteți folosi pentru a vă îmbunătăți gândurile și, în consecință, viața, afacerea sau cariera. De aceea, împărtășesc toate cele mai bune idei ale mele aici. Am scris THINK STRAIGHT într-un mod în care îl puteți citi de mai multe ori. Și sper că această carte vă servește drept ancoră, mai ales în perioadele de încercare.

Pentru a menține această carte practică, combin teoria, poveștile și experiențele personale pentru a împărtăși sfaturi pe care le puteți aplica (sau nu). Prima idee pe care vreau să o împărtășesc este că aceste tipuri de cărți funcționează doar dacă ești deschis la minte. Dacă crezi că nu ești tu acum, te pot salva o oră din viața ta. Doar scapă de această carte. Arde-l, cere o rambursare, dă-l, orice. Indiferent ce faci, decide clar: folosește-l sau lasă-l.

UTILIZAȚI CE FUNCȚIONEAZĂ

Nu sunt neurolog, psiholog, filozof sau orice alt tip de expert pe tema „gândirii”. Sunt o persoană care și-a trăit toată viața sub impresia că nu-ți poți controla gândurile. Acest mod de a gândi nu mi-a fost de folos. Am fost fericit într-o zi, trist în următoarea. M-am enervat usor. Și nu am putut găsi soluții la provocările simple cu care m-am confruntat în cariera, afacerile și relațiile mele. Dar prin experiență, jurnal, citire și multă introspecție, am găsit o modalitate de a deveni mai bun în gândire.

De unde știu că sunt mai bine să gândesc decât înainte? Nu mai sunt sclavul gândurilor mele și sunt mult mai fericit din cauza asta. Îmi *folosesc* mintea și nu mai este invers. Pentru mine, aceasta este definiția unei gândiri mai bune. Nu are nimic de-a face cu cât de inteligent ești sau cu câte ecuații matematice poți rezolva. Este vorba despre a-ți folosi mintea pentru a obține ceea ce îți dorești.

Totuși, nu pretind că am toate răspunsurile pentru a gândi mai bine. Cu toate acestea, am răspunsurile la modul în care nu *am* folosit decât gândurile mele pentru a trăi o viață mai fericită, mai sănătoasă, mai bogată și mai plină de sens.

Sunt dovada vie a ideii „schimbă-ți gândurile, schimbă-ți viața”. Cu doar trei ani în urmă, am fost stresat din minți, am renunțat la dorințele mele antreprenoriale și mi-am urât viața. M-am simțit blocat. Dar nu vreau să fiu prea dramatic în privința situației mele. Cred că toți am fost acolo. Și dacă nu te-ai simțit blocat în viața ta, este doar o chestiune de timp înainte să o faci. Este o parte naturală a vieții moderne. Totuși, nu încerc să te sperii. Dar știi cum merg toate aceste cărți de autoajutorare, nu? „Am fost jos și afară. Mi-

am pierdut toți banii. Eram deprimat. Viața mea a fost nasolă. Dar apoi l-am descoperit pe X. Și apoi viața mea s-a schimbat."

X este, desigur, ideea pe care vor să ți-o vândă. Din moment ce sunt sincer cu tine, nu sunt diferit. De exemplu, în această carte, vreau să vă vând ideea de gânduri *utile* și *inutile* . Dar există o diferență. Vă ofer perspectiva mea – nimic mai mult. Depinde de tine să decizi ce vei face cu el.

John Dewey, un pragmatist și unul dintre părinții psihologiei funcționale, a spus celebrul: „Adevărul este ceea ce funcționează". Dar asta nu înseamnă că ar trebui să credem tot ce auzim sau citim. Asta ne face delirante.

Dacă vrem să *gândim corect* în orice moment, trebuie să rămânem pe pământ, să privim faptele, să ascultăm perspectivele altora și abia apoi să tragem concluzii practice.

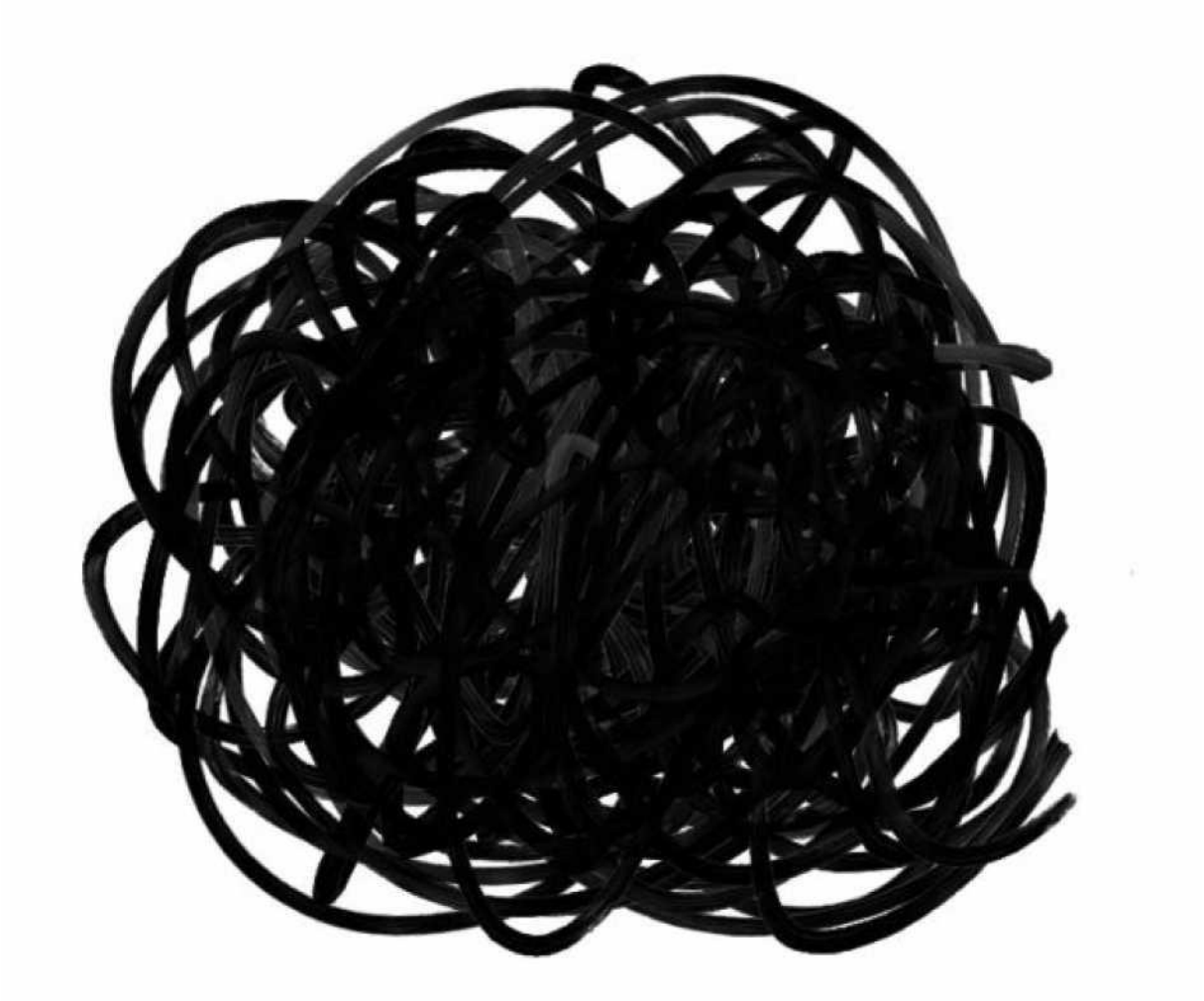
GÂNDIREA CLARĂ NECESITĂ ANTRENARE

Consider mintea ca pe un mușchi care necesită antrenament regulat pentru a se menține puternic. O modalitate de a-ți antrena mintea este să înveți lucruri noi. Dar mereu am crezut că învățarea se termină când se termină educația ta. Pentru unii, atunci ies din liceu, pentru alții, este atunci când își iau licența sau masterul. În timpul școlii, învățăm noi abilități, idei și teorii care schimbă modul în care gândim și ne operăm în lume. Dar odată ce am stabilit un mod de a gândi, cu greu îl schimbăm. Preferăm să avem aceleași gânduri pentru că ne dau un sentiment de familiaritate. Am învățat că noutatea este un lucru înfricoșător, așa că facem totul pentru a o evita. Suntem creaturi de obicei care preferă să ne *relaxăm* mintea în loc să o *încordăm* . „Trebuie să mă relaxez și să mă uit la ceva pe Netflix", este ceva ce aud aproape toată lumea, de toate vârstele, spunând zilele acestea. Am spus-o si eu.

Asta mă face să mă întreb de ce avem nevoie de odihnă? Din sarcinile repetitive pe care le facem la serviciu? Din modelele de gândire familiare pe care le avem? Dacă te gândești cu adevărat la asta, cu greu ne încordăm mintea decât dacă există un motiv anume, cum ar fi un test sau un examen pe care *trebuie* să-l susținem. În caz contrar, adesea ne gândim: „Ce rost are?" Ei bine, ideea este să-ți antrenezi mintea la fel cum îți antrenezi corpul pentru a se menține în formă. Nu mergi la sală timp de patru ani și renunți pentru tot restul vieții. Așadar, de ce nu îți exersezi mintea la fel cum faci corpul?

În plus, mintea este cel mai important instrument pe care îl aveți. Și dacă vrei să folosești acel instrument în mod corespunzător, trebuie să antrenezi mintea. Cel mai bine a spus filozoful stoic Epictet: „Viața înțelepciunii este o viață a rațiunii. Este important să înveți să gândești clar. Gândirea clară nu este o întreprindere întâmplătoare. Este nevoie de o pregătire adecvată."

Problema este că nu știm *cum* trebuie să obținem o pregătire adecvată, așa cum a spus Epictet. În cea mai mare parte a vieții mele, gândurile mele au scăpat de sub control. Nu m-am gândit niciodată să mă gândesc. Dacă mi-ai cere să-mi desenez gândurile, ar părea
ceva de genul asta:



Acea mizerie pe care o vezi acolo este cum arăta interiorul minții mele. A fost haos pur. Doar o grămadă de gânduri pozitive, negative, triste, fericite și, mai presus de toate, confuze. M-am gândit mereu în sinea mea: „De ce nu se poate opri creierul meu? Unde este butonul de pauză?” Privind în urmă, nu știam cum să-mi folosesc creierul ca instrument minunat.

DE LA HAS LA CLARITATE

În 2014, m-am mutat la Londra din Leeuwarden, Olanda, orașul în care am copilărit. Am trecut dintr-un oraș cu o sută de mii de oameni într-un oraș în care trăiesc șapte milioane de oameni. Lucrurile au fost mai grele decât mă așteptam. Mai ales când a fost vorba de a găsi un loc de locuit. După ce am făcut cercetări și am vorbit cu noii mei colegi de muncă, am aflat că este aproape imposibil să găsesc un apartament într-o perioadă scurtă de timp fără a fi furat. În schimb, am decis să închiriez o cameră (ceea ce a fost mult mai ușor) pentru trei luni. Și am decis să explorez diferite zone din Londra care se aflau într-o oră de navetă cu transportul public până la locul meu de muncă. Acesta a fost planul meu. Și totul a mers bine. La început.

După două luni, am găsit un apartament mic și accesibil cu un dormitor în Earlsfield, în sud-vestul Londrei. planificasem totul. Am anulat contractul de închiriere al camerei închiriate și am semnat contractul de închiriere pentru noul apartament. Părinții și fratele mei au ajuns chiar și cu mașina din Olanda pentru a ajuta. Și pentru că nu aveam multe lucruri, puteam să folosim mașina lor pentru a-mi muta lucrurile din vechiul loc în cel nou, care erau la doar 10 minute unul de celălalt.

În mintea mea, aceasta ar fi afacerea: mi-aș împacheta lucrurile, mi-aș lua cheia noului loc, mi-aș da înapoi cheile vechiului proprietar și mi-aș muta în noul loc, aș privi Netflix și mi-aș relaxa. De asemenea, mă așteptam să fac totul în *aceeași* zi.

Ei bine, la urma urmei, lucrurile nu au mers așa cum era planificat. Noua mea proprietară s-a răzgândit în ultimul moment și a decis să nu-și închirieze apartamentul. Mi-a spus asta cu o zi înainte de ziua în care am planificat mutarea. Dintr-o dată, nu aveam unde să locuiesc și aveam un SUV plin cu

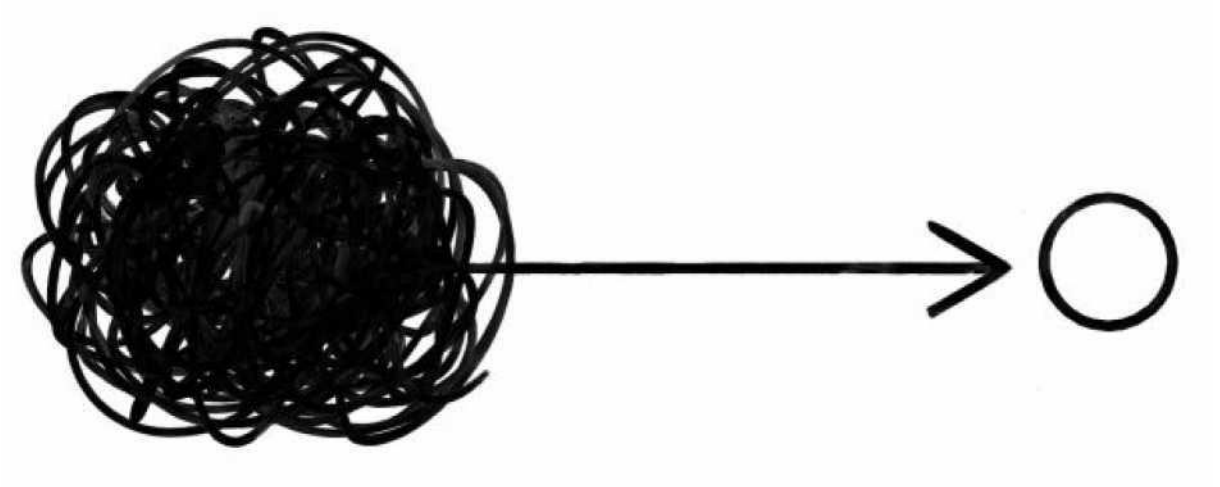
lucrurile mele. În noaptea aceea, în camera de hotel a părinților mei, am intrat în panică. Mare vreme.

„Nu știu ce să fac! Nu am loc, lucrurile mele sunt într-o dubă, v-am adus din Olanda, iar acum stau aici ca un idiot.”

Am continuat să mă învinovățesc pentru tot restul zilei și al serii. Probabil că te gândești: „Serios?” Da, uitându-mă înapoi la asta, nu pot să nu cred că m-am comportat puțin *prea* dramatic. Ei bine, să-i spunem așa cum a fost: am fost exagerat de dramatic. Și nu doar puțin. Tocmai de aceea am ales acest exemplu pentru că arată cât de prost am fost în gândirea mea. Mi-am petrecut atât de mult timp în cap, încât pierdusem din vedere situația. Nu gândeam limpede. Și pentru ce? O problemă de primă lume? haide.

A doua zi, m-am trezit și, cu încurajările părinților și ale fratelui meu, am decis să nu-mi mai pară rău pentru mine și să încep să găsesc în schimb o soluție. Mi-am spus: „GANDEȚI DREPT”.

Știam că trebuie să înlocuiesc mizeria cu claritate. Am vrut să ajung direct la punct. Mi-am imaginat asta:



În stânga: Un zâmbet de gânduri *inutile* : Îngrijorare, stres, suferință, confuzie, neștiind ce să faci.

În dreapta: UN Gând direct care are un scop *util (unic)* . Am vrut să încep să-mi folosesc mintea ca pe un instrument. În cazul poveștii mele din Londra, trebuia să caut o soluție — rapid.

S-a dovedit că a fost ușor, odată ce am început să gândesc clar. Am rezervat un Airbnb până am găsit un loc nou. Până la urmă, am stat o săptămână într-un Airbnb. Proprietarul s-a răzgândit *din nou* și a decis să-mi închirieze apartamentul oricum.

Așadar, toate stresul, îngrijorările și gândurile mele au fost deosebit de inutile. Cât de des se întâmplă asta? Întotdeauna suntem atât de rapidi să judecăm și să tragem concluzii pe baza presupunerilor noastre. Cu toții suntem ființe umane. Facem greșeli. Ne răzgândim. Și presupunem lucruri care nu sunt adevărate tot timpul. E normal. Ceea ce nu este normal este să-ți lași mintea să scape de sub control.

Și după multe alte episoade de gândire inutile, am decis să mă schimb. Nu am avut *o* mare epifanie sau un moment super dramatic care să mă forțeze să mă schimb. Viața nu este o dramă de la Hollywood. Oamenii pe care îi cunosc se schimbă doar după un *punct culminant* al problemelor. La un moment dat, ne ridicăm și spunem: „Destul”. Și știi ce? Mulți oameni nu se schimbă deloc. Dar asta nu ar trebui să fie preocuparea noastră.

După ani de haos în mintea mea, m-am săturat de suferință mentală. Nu pot să-l fac mai frumos decât atât. Nu aveți nevoie de un moment „totul este pierdut”. Asemenea momente nu se întâmplă aproape niciodată.

Acum vreo doi ani, am început să-mi schimb gândurile. Și am învățat să înlocuiesc haosul din mintea mea cu claritate. Acum, e pace. În restul acestei cărți, vă voi împărtăși exact *cum* am făcut-o. Dar mai întâi, vreau să împărtășesc o scurtă istorie a gândirii.

O (FOARTE) SCURT ISTORIE A GANDIRII

Gândurile sunt importante. Dar nu toate gândurile sunt egale. Calitatea gândurilor tale contează cel mai mult. Împăratul roman și filozof stoic, Marcus Aurelius a spus-o cel mai bine: „Universul este schimbare; viața noastră este ceea ce gândurile noastre o fac."

O privire rapidă asupra împrejurimilor ne arată că viața se schimbă mai repede ca niciodată. Locuri de muncă dispar, smartphone-urile te transformă într-un zombi, educația te costă mii, costul vieții crește rapid, salariile nu, ai mai puțin timp pentru tine, etc. Viața se schimbă atât de repede încât parcă te trezești într-o lume nouă în fiecare zi! Ce părere aveți despre asta? Dacă sunteți ca mine, aceste evoluții provoacă multă gândire, adică îngrijorare și incertitudine. Cum supraviețuiesc? Cum îmi adaptez afacerea la piețele în schimbare? Cum îmi avans în carieră? Cum să *nu*- mi pierd mințile? Stăpânirea gândurilor tale este o provocare.

Dorința de a ne stăpâni gândurile este la fel de veche ca civilizația modernă. Încă din secolul al V-lea î.Hr., filozofii din toate epocile și regiunile sunt de acord asupra unui singur lucru: mintea umană este un instrument care rezolvă problemele. Și mulți filozofi susțin că calitatea gândurilor tale determină calitatea vieții tale. De la Confucius la Socrate la Descartes la William James, toți vorbesc despre metoda *lor* de gândire - un mod de a vedea lumea.

Majoritatea dintre noi cunosc metoda socratică de a pune la îndoială totul, chiar și pe tine însuți. „Știu un lucru: că nu știu nimic", este ceea ce Socrate a spus celebrul Oracolului din Delphi când Socrate a fost declarat cel mai înțelept om de pe pământ. Faptul că crede că nu știe nimic îl face înțelept. Acesta este un mod de a gândi.

Filosoful francez Rene Descartes, care a trăit în secolul al XVII $^{-lea}$, a făcut un pas mai departe. A pus la îndoială totul în viață, chiar și propria lui *existență.* Pentru că de unde știi că nu visezi sau nu trăiești în Matrix? De aceea a spus celebrul: „Cogito ergo sum". Tradus popular prin „Gândesc, deci sunt". Descartes a concluzionat că el trebuie să existe pentru că este capabil să gândească.

Indiferent cât de nebunești sunt gândurile tale, poți spune cu siguranță că *exiști* . Așadar, de ce să nu-ți faci existența puțin mai practică, uşoară, distractivă și utilă?

Ți-ai observat sau ai notat vreodată gândurile? Te provoc, încearcă o zi. La fiecare două ore sau cam așa ceva, așezați-vă și scrieți despre ceea ce vă gândiți chiar în acel moment. Doar nu te speria de tine. Majoritatea gândurilor noastre nu au deloc sens. Suntem în conflict ca specie. Descartes și-a trecut în revistă propriile gânduri și a găsit multe contradicții. Ideea sa cea mai importantă este că ar trebui să punem la îndoială *sursa* credințelor noastre, nu credința *în sine.* Pentru că majoritatea credințelor noastre se bazează pe percepția noastră sau a altora.

Câte dintre ideile tale se bazează pe ceea ce ți-au spus alții? Sau pe baza primelor tale gânduri sau presupuneri? La baza gândirii se află capacitatea noastră de a separa adevărul de minciună. Ce este adevărat, ce este fals?

O modalitate de a privi această întrebare este să luați o perspectivă pragmatică. William James descrie ideea de pragmatism astfel: „Atitudinea de a privi de la primele lucruri, principii, 'categorii', presupuse necesităţi; și de a privi ultimele lucruri, fructe, consecințe, fapte." **Gândurile ar trebui să servească unui scop util.** Dacă nu o fac, sunt inutile. Asta e o gândire dreaptă.

Pragmatismul este o metodă de gândire, nu o soluție. De fapt, *orice* gândire este o metodă. Gândurile tale servesc ca instrument. Dar este un instrument conflictual care este foarte greu de folosit. Henry Ford a spus-o cel mai bine: „Gândirea este cea mai grea muncă care există, care este probabil motivul pentru care atât de puțini se angajează în ea.” Gândirea nu este doar grea, ci este cel mai important lucru din viață.

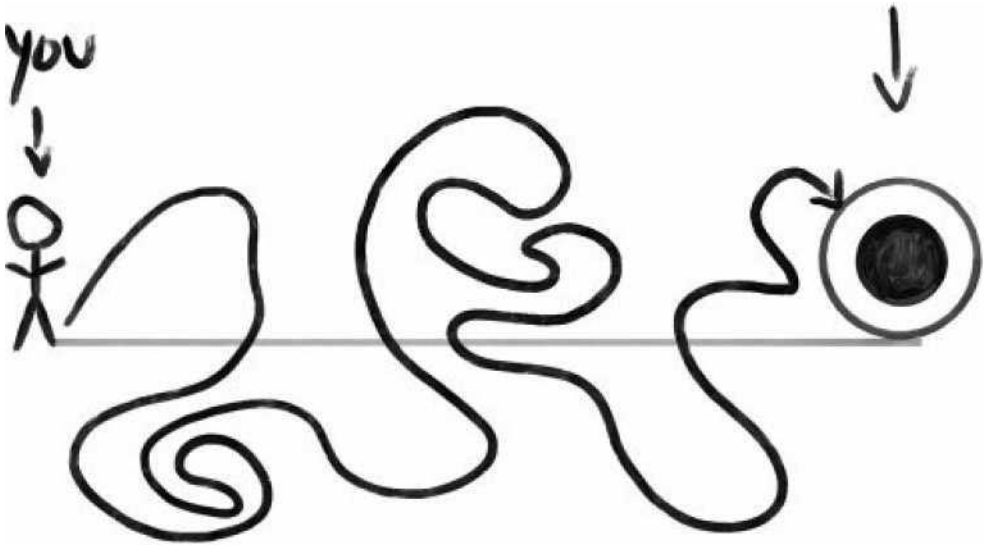
Amintiți-vă: calitatea gândurilor noastre determină calitatea vieții noastre. Iar deciziile noastre sunt rezultatul gândurilor noastre.

VIAȚA NU ESTE LINEARĂ

M-am gândit întotdeauna într-un mod liniar: A duce la B. Și dacă B este C, A duce și la C. M-am uitat la aparențe, la primele gânduri și am făcut multe presupuneri. Dar gândurile mele nu au servit unui scop util. De fapt, nu au servit la nimic. În loc să mă gândesc, am urmat convenția. Îi las pe alții să gândească pentru mine. Cei mai mulți dintre noi suntem așa. De exemplu, m-am gândit că nu va trebui niciodată să-mi fac griji că am un loc de muncă dacă aș obține diploma de facultate. Am crezut sincer asta până la vârsta de aproximativ 26 de ani. Mi-am dat seama la greu că nimic nu este garantat în viață și că trebuie să muncești din greu pentru a câștiga bani. Și că a face bani nu are nimic de-a face cu diplomele tale. Dacă ar fi să aleg un alt predictor al succesului în carieră, aș spune că este vorba despre abilități. Cu cât ești mai bun la ceva, cu atât poți oferi mai multă valoare altora și cu atât oamenii sunt dispuși să plătească mai mulți bani în schimbul valorii tale.

De asemenea, atingerea unui scop nu se întâmplă niciodată liniar. Cei mai mulți dintre noi cred că există o linie dreaptă de unde ești până unde vrei să fii. Să presupunem că scopul tău este să începi o afacere, astfel încât să poți avea mai multă libertate în viața ta. Acesta a fost întotdeauna scopul meu. Am crezut că voi lucra la el până când o voi reuși.

OBIECTIV



— = PtAZ'U

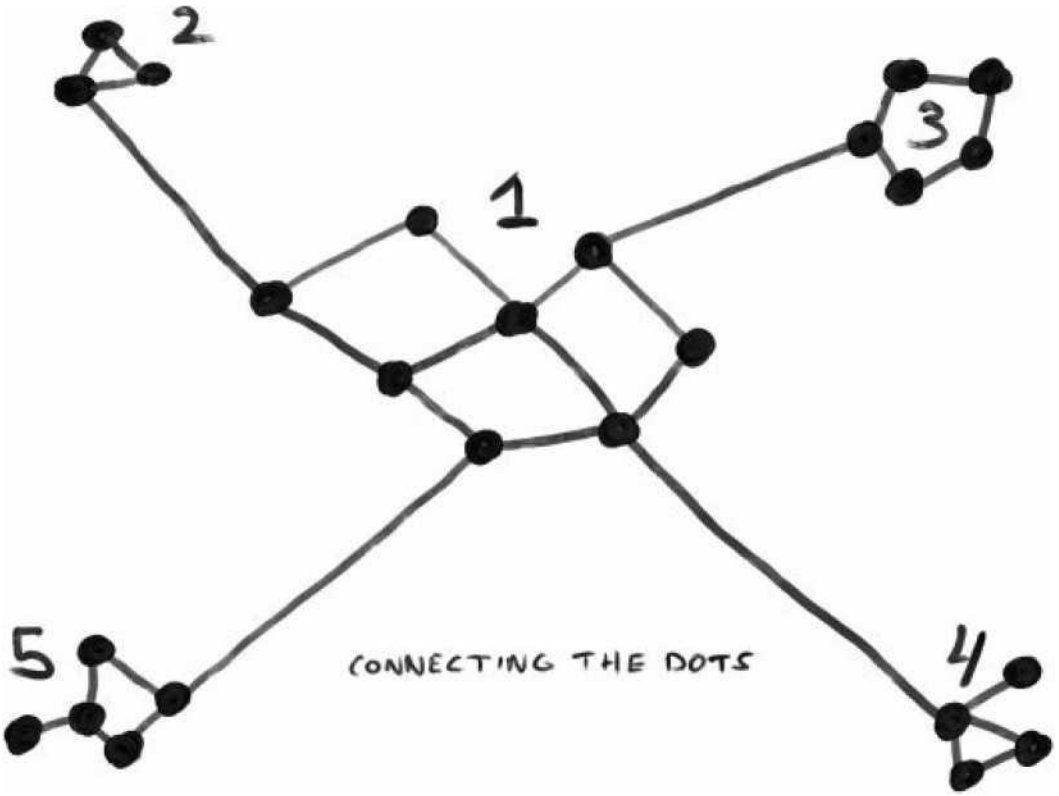
Dar nu așa a mers. A trebuit să fac multe ocoluri. Am lucrat pentru mulți alți oameni între ele. Am început și afaceri care au eșuat. Înțelegerea faptului că viața nu este liniară ne ajută să schimbăm modul în care gândim. Pe parcurs, m-am descurajat foarte mult și aproape că am renunțat. Acum, îmi dau seama că de multe ori lucrurile nu merg conform planului. Asta mă ajută să mă gândesc la planuri de rezervă sau la opțiuni alternative pentru a mă apropia de obiectivele mele.

Un alt obiectiv personal al meu a fost să investesc în imobiliare. Când locuiam la Londra și Amsterdam, asta mi-a fost dificil pentru că nu aveam suficient capital pentru a începe. Așa că, în loc să pun multă presiune asupra mea pentru a câștiga mai mulți bani și a sacrifica calitatea vieții mele, am început să caut în altă parte. După ce am cercetat piețele imobiliare în creștere, am ajuns în orașul meu natal. Prețurile erau mici, cunoșteam multă lume, populația creștea, iar orașul a investit foarte mult în afaceri noi și în

educație. La două luni după ce am decis să caut în altă parte, mi-am cumpărat prima afacere acolo. Ideea este că există mai multe moduri de a-ți atinge obiectivele. De asemenea, dacă toată lumea face un lucru, asta înseamnă adesea că *nu ar trebui.*

CONECTAȚI PUNCILE

Creierul tău funcționează în mod constant, chiar și atunci când nu gândești activ. Pe lângă gestionarea tuturor funcțiilor vitale ale corpului tău, creierul scanează și fiecare informație care vine. Creierul o compară cu alte informații pe care le-a stocat deja. Creierul tău caută asemănări și diferențe între acele informații. Așa gândim și ne folosim creierul pentru a veni cu idei noi. Creierul este format din multe rețele mici de neuroni care se conectează la alte rețele, cum ar fi:



Doar o înțelegere de bază a modului în care funcționează creierul meu mă ajută să înțeleg cum îl pot hrăni. Nu îmi fac griji să găsesc o aplicație directă

pentru informațiile pe care le dobândesc. Îmi hrănesc creierul cu cunoștințe de care sunt curios. Și acele informații diverse ar putea fi stocate în rețele diferite, dar atâta timp cât conectez punctele mai târziu, sunt de acord cu asta. Așa cum spunea Steve Jobs, „Nu poți conecta punctele privind înainte; le poți conecta doar privind înapoi. Așa că trebuie să ai încredere că punctele se vor conecta cumva în viitorul tău."

Dacă doriți ca punctele să se conecteze în viitor, trebuie să vă asigurați că *formați* puncte în creier. Singura modalitate prin care formați puncte este prin a învăța, a face, a face greșeli, a reflecta sau orice puteți face pentru a vă hrăni creierul cu inputul de care are nevoie pentru a vă oferi rezultatul dorit.

FILTRAZĂ-ȚI GANDURI

Există prea multe informații în lume pentru ca creierul nostru să le proceseze. Așadar, suntem forțați să-l filtram. Dacă nu, vom înnebuni! Și în acel proces de filtrare, dezvoltăm comenzi rapide pentru a ușura sarcina cognitivă a luării deciziilor.

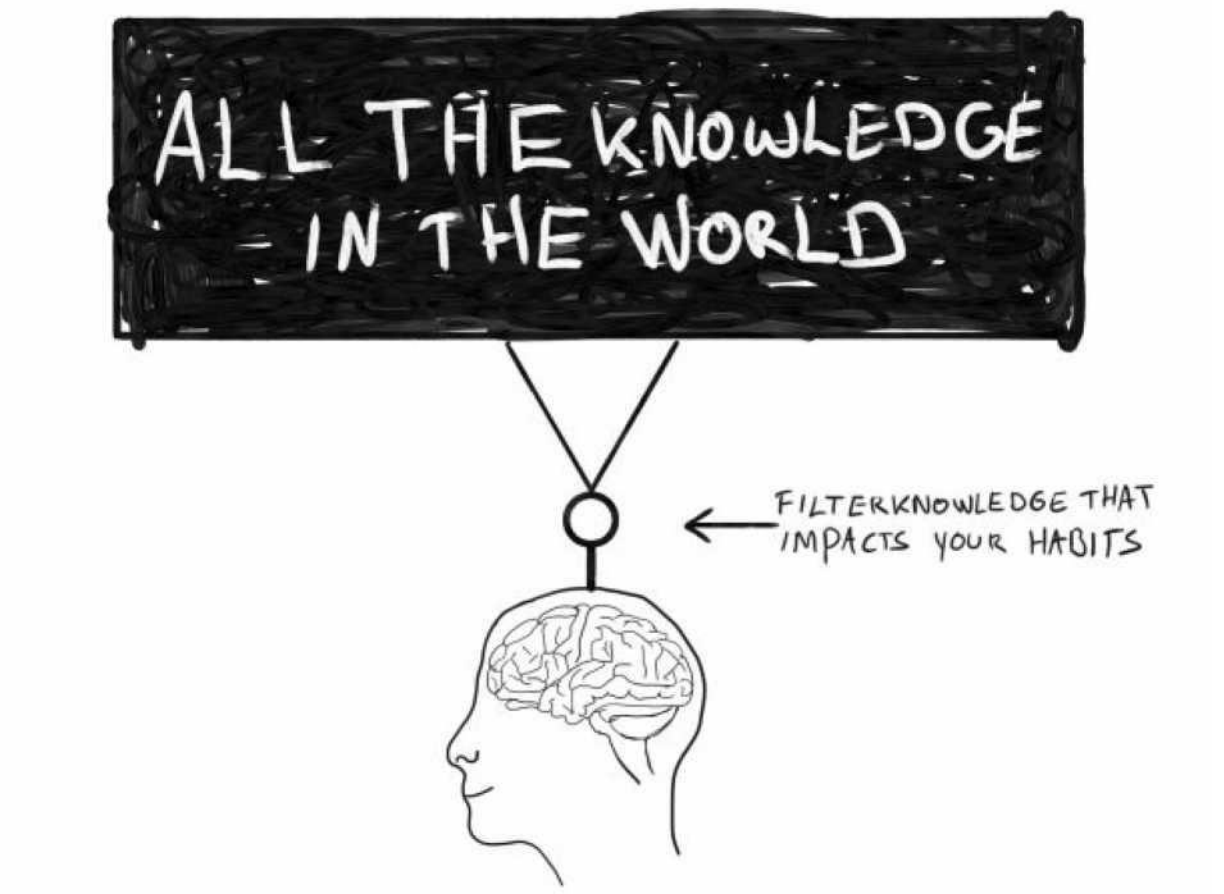
Aceste comenzi rapide se numesc euristice. O euristică este o strategie pe care o derivăm din experiența anterioară cu o problemă similară. O euristică pe care toată lumea o cunoaște este „încercare și eroare", o strategie pentru găsirea de răspunsuri la problemele cu care ne confruntăm. Este și un mod de a gândi. Dar încercarea și eroarea nu este întotdeauna cea mai *practică* strategie. Dacă ne-am baza pe încercări și erori pentru a ne construi o carieră, probabil că am muri înainte de a atinge acel obiectiv. Viața este prea scurtă pentru a aplica orice încercare și eroare.

O altă euristică care nu este practică este „dovada socială". Adesea luăm decizii în funcție de ceea ce fac sau spun alții. Și euristica mea preferată este „familiaritatea". Se spune că comportamentul trecut care a condus la rezultate bune nu este o garanție pentru rezultatele viitoare. Euristica familiarității explică și de ce preferăm lucrurile și locurile pe care le cunoaștem în detrimentul noutății. Este unul dintre acele lucruri pe care le vedem în fiecare zi. Mâncăm aceleași lucruri, mergem pe același traseu, facem aceleași greșeli și îndeplinim aceleași sarcini la serviciu. Din nou și din nou. Și apoi, ne plângem că viețile noastre sunt blocate sau plictisitoare. Nu e de mirare, iei decizii bazate pe familiaritate. Dar cine spune că familiaritatea este întotdeauna un lucru bun? Este bine pentru certitudine. Dar pentru a obține o descoperire, ai nevoie de ceva diferit.

Luarea deciziilor bazate pe tehnici euristice ar putea ușura sarcina cognitivă,

dar acestea sunt departe de a fi practice. Și adesea, euristicile duc la rezultate nesatisfăcătoare. Dacă este cazul, luați-l ca pe un semn că trebuie să schimbați ceva. În loc să te bazezi pe euristică pentru a filtra informațiile și a lua decizii, bazează-te pe ideea principală a pragmatismului: Adevărul este ceea ce *funcționează.* Dar nu o lua prea la propriu. „Luarea de droguri funcționează pentru mine", este ceea ce mi-a spus un prieten controversat după ce i-am împărtășit această idee. Și are dreptate – nu poți lua această idee prea la propriu. Dar ce *poți* lua la propriu în viață? Luați platitudinea: „Lucrurile bune vin la cei care așteaptă", de exemplu. Nu trebuie să explic că asta nu înseamnă că ar trebui să stai acasă și să aștepți pentru totdeauna până se întâmplă „lucruri bune".

Privește ideea „adevărul este ceea ce funcționează" ca pe un *filtru* pe care îl poți aplica tuturor informațiilor care intră în creierul tău.



Când mă confrunt cu decizii, mă întreb: „Va schimba rezultatul unei decizii felul în care trăiesc?” Dacă întrebi asta în mod constant, vei descoperi că filtrezi automat informațiile inutile și iei doar decizii care au un impact *real* asupra rezultatului vieții tale. Te forțezi să folosești orice funcționează — ceea ce este util. Și ce vă afectează obiceiurile.

De exemplu, gândirea convențională spune că orașele *mai mari* vă oferă și oportunități *mai mari* . Chiar am crezut că este adevărat. Acesta este chiar și principalul motiv pentru care m-am mutat la Londra. Și da, am profitat de o mare oportunitate pentru mine la momentul respectiv. Dar am avut și responsabilități și probleme mai mari. De asemenea, nu-mi plac orașele mari. Urăsc locurile aglomerate, aerul murdar și costul vieții nerezonabil de mare. În mod clar, a trăi într-un oraș mare nu a funcționat pentru mine. Acel mod de a gândi a avut un impact negativ asupra modului în care am trăit. De aceea m-am mutat în cele din urmă înapoi la Leeuwarden. E liniște, cunosc mulți oameni aici, pot lucra mai puțin, pot face mai mult și pot conduce oriunde în oraș în zece minute. Totuși, îmi dau seama și că pentru majoritatea oamenilor, modul meu de viață nu funcționează. S-ar putea să-l considere plictisitor sau nu suficient de interesant. Şi ce dacă? Fă ceea ce funcționează pentru *tine.*

NU mai „Gândiți

Gândirea este dificilă. Nu am știut niciodată cum să mă opresc. Este ușor să stai în capul tău ore întregi, mai ales când ești în pat noaptea. Dar pot spune cu încredere că 99% din toate gândurile mele din trecut au fost inutile. Nu am *făcut* nimic cu gândurile mele de cele mai multe ori. Nu am rezolvat o problema. Nici nu am încercat să înțeleg idei sau concepte dificile din cărți. am cheltuit mult
timpul în capul meu fac asta:

Am numit asta gândire. Dar a fost mai degrabă ca să te îngrijorezi, să te stresezi, să te sperii – numește-o cum vrei. Eu o numesc o minte preocupată. Și cu ce?

Și lista continuă:

- „Mă întreb ce crede șeful meu?”
- „Ce se întâmplă dacă încurc și îmi pierd locul de muncă?”
- „Cred că nu-i pasă de mine.”
- „Pur și simplu nu reușesc.”
- „Ea mă iubește?”
- „De ce e nasol viața mea?”
- „De ce viața mea este minunată și viețile altor oameni nu?”
- „Nu-mi pasă de meseria mea. Este ceva în neregulă cu mine?”
- „Nu pot termina nimic. Ce e în neregulă cu mine?”
- „Vreau să renunț.”

Am doar o întrebare pentru tine: Care este utilitatea practică a gândurilor de mai sus?

Da? Aștept. Inca nici un raspuns? Exact.

Aceste tipuri de gânduri nu ne ajută. Dar le avem cu toții. Deci cum scapi de ele? Ei bine, am învățat că nu poți scăpa *de* ele. Îți amintești? Nu ne putem controla conștiința. Putem controla doar ce gânduri ne urmărim.

Trebuie doar să fii *conștient* de gândurile tale. Recunoaște-i. Dar niciodată să nu te învinovăți și să nu spui: „De ce am aceste gânduri?” Nimeni nu are răspunsul la asta. Este mai bine să fii conștient de gândurile tale și să decizi ce vei ignora și ce vei acorda importanță.

De exemplu, gândul de a renunța la orice fac în viața mea a fost în minte de când îmi amintesc. Când eram în liceu, am vrut să renunț și să-mi găsesc un loc de muncă. Când am jucat baschet, am vrut să renunț și mai târziu am renunțat. Pot continua și mai departe până ajung în prezent. Indiferent cât de mult îmi place ceea ce fac, gândul de a renunța și de a pleca îmi apare în minte de cel puțin trei sau patru ori pe lună. În trecut, acele gânduri mă costau multe nopți de somn.

Acum vreo doi ani m-am săturat. Am vrut să renunț la gândire. Așa că, am început să devin conștientă de gândurile mele, în loc să acționez mereu în funcție de fiecare gând pe care îl aveam. „Nu mă controlezi”, mi-aș spune ca un ciudat. Dar funcționează. Sunt mult mai calm și mai fericit din cauza asta. Când vreau să renunț, îl ascult în continuare pentru că uneori *este* un semn. Dar, de cele mai multe ori, este doar frică. Și refuz să mă predau. Și nici tu nu ar trebui.

ÎN INTERIORUL CONTROLULUI VS EXTERIOR CONTROLUL DVS

Dacă vrei să ai gânduri utile, iată o regulă generală: gândește-te doar la lucrurile pe care le poți controla. Acest lucru elimină automat aproximativ 99% din gândurile tale, deoarece controlezi foarte puțin în viață.

Concentrează-te doar pe ceea ce controlezi. Lucruri ca ale tale:

- Dorințe
- Acțiuni
- Cuvinte
- Intenții

Ce este un gând inutil? Orice scapă de sub controlul tău și *fără* un scop util. Te gândești vreodată la trecut? Acesta este exemplul perfect al unui gând aleatoriu care nu are un scop, cu excepția cazului în care reflectați asupra unei decizii din trecut sau asupra unei greșeli pe care ați făcut-o. În cazul reflecției, faci ceva util. Dar în afară de asta, fiecare gând despre trecut nu servește la nimic. Din punctul ăsta de vedere, este inutil.

Ai fantezie vreodată despre viitor? Și asta e inutil. Am descoperit două tipuri principale de gânduri utile:

1. **Gândește-te la cum poți rezolva problemele.** O problemă este doar o întrebare fără răspuns. Folosește-ți creierul și gândește-te la cum poți rezolva problemele. Sunt mulți dintre cei pe acest pământ.
2. **Înțelegerea cunoștințelor.** Asta înseamnă: Încearcă să interiorizezi cunoștințele și gândește-te la cum poți folosi acele cunoștințe pentru a-ți îmbunătăți viața, cariera, munca, relațiile etc.

Asta este. Puteți ignora orice alt gând. Dacă gândești în mod constant fără un scop util, este pentru că încă nu ți-ai antrenat mintea. Trebuie să ieși din cap. Dacă nu, vei deveni mental. Toată lumea o va face. Nici o excepție.

Întrebați-vă: „Merita asta?”

Chiar vrei să-ți pierzi timpul, energia și viața cu gânduri inutile? Amândoi știm răspunsul la asta. **Angajați-vă să nu vă mai gândiți la lucruri inutile. Începe să preiei controlul asupra minții tale.** Toate acele îngrijorări legate de trecut și viitor nu te vor ajuta. Nu a făcut-o niciodată. Și nu va fi niciodată.

NU AI ÎNCREDERE ÎN MINTEA TA

Ați luat vreodată o decizie care părea ilogică privind în urmă? Suntem ființe foarte ilogice. Fiecare persoană își creează propria realitate socială. Felul în

care privești lumea este complet subiectiv, deoarece toți avem părtiniri cognitive.

Conceptul de prejudecăți cognitive a fost introdus în 1972 de doi psihologi, Amos Tversky și Daniel Kahneman. O prejudecată cognitivă este o eroare sistematică de gândire care afectează judecățile și, prin urmare, deciziile noastre.

Prejudecățile mele cognitive preferate sunt „prejudecățile atenționale". Este o dovadă științifică pentru ideea că viața ta este rezultatul gândurilor tale. Prejudecățile atenționale afirmă că percepțiile noastre sunt afectate de gândurile noastre. Și, firesc, percepțiile noastre ne determină acțiunile și deciziile, care ne compun viața. Dacă ai gânduri negative, ai și o percepție negativă asupra vieții. Asta spune. Mintea noastră poate fi ilogică, dar este și simplă în același timp.

Luați una dintre cele mai cunoscute părtiniri cognitive, părtinirea de confirmare. Ea explică comportamentul de confirmare a preconcepțiilor noastre. Dacă crezi în ceva, vei încerca din greu să găsești informații, indicii și semne care să susțină asta. Cu alte cuvinte, faci totul pentru a dovedi că *nu* greșești. În loc să te uiți la fapte, te uiți la *credințe.* Și asta fac toate prejudecățile cognitive. În momentul în care scriu acest articol, sunt cunoscute 106 prejudecăți cognitive legate de luarea deciziilor! Am citit despre majoritatea dintre ele. Și am citit mai multe cărți și studii despre prejudecățile cognitive. Concluzia mea este că mintea ta nu poate fi de încredere. Poate că concluzia mea este și o părtinire cognitivă. Cine ştie?

La ce se rezumă este aceasta: evitați să luați decizii bazate pe credințe, logica evidentă și chiar știință.

Oamenii de știință sunt și ființe umane. Asta înseamnă că au *propriile* părtiniri cognitive. Sunt renumiti pentru că au găsit dovezi pentru

preconcepțiile lor. Soluția pentru a lua decizii mai bune nu este *mai multe* cunoștințe. În schimb, am descoperit că o perspectivă pragmatică și neutră duce la decizii mai bine informate. Din păcate, nu există „cea mai bună decizie”. Dacă ar fi fost cazul, am trăit într-o lume perfectă plină de oameni care luau decizii logice și practice. Îmi place să privesc astfel: există doar decizii *bine informate* și *prost informate* .

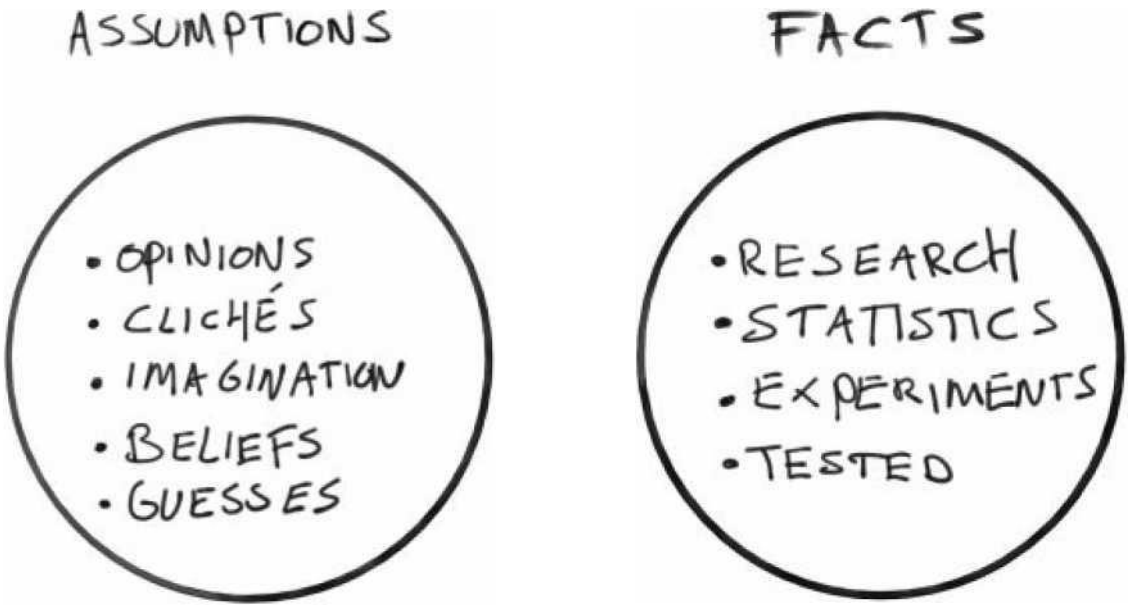
Este foarte atrăgător să credem că am rezolvat totul pentru că am citit câteva cărți sau studii. Există o singură problemă: încă nu poți avea încredere în judecățile tale, indiferent de câte cunoștințe ai avea. A fi conștient de acel gând simplu te ajută să iei decizii mai bine informate. De fiecare dată când sunt blocat într-un model de gândire, încerc să mă despart uitându-mă la lista de părtiniri cognitive. Este gratuit și ușor. Accesați Wikipedia pentru „lista de părtiniri cognitive”. Veți descoperi că majoritatea prejudecăților par a fi bunul simț . Și tocmai acesta este ideea. Prejudecățile cognitive explică comportamentul nostru ilogic.

Uită-te la fapte

Urăsc presupunerile. Și totuși, presupun lucruri tot timpul. Când cineva nu îmi răspunde la e-mail, presupun că nu-i pasă. Când cineva își cere scuze, presupun că nu este autentic. Când mă doare capul, presupun că sunt bolnav. Știu că nu sunt practic pentru că presupunerile nu sunt fapte.

Dacă vrei să gândești corect, renunți la toate presupunerile și te uiți doar la fapte. William James a spus-o cel mai bine într-una dintre prelegerile sale despre pragmatism: „Pragmatistul se agață de fapte și de concretețe, observă adevărul în munca sa în cazuri particulare și generalizează.”

Pentru a simplifica lucrurile, să ne uităm la două moduri de a lua o decizie. Unul bazat pe fapte, iar celălalt bazat pe presupuneri.



Produsul dumneavoastră rezolvă o problemă? Sau presupui că da?

- Ești capabil să strângi bani pentru start-up-ul tău? Sau presupui că o vei face?
- Vei primi o mărire de salariu? Sau crezi că șeful tău ți-o va da?
- Vânzarea este o afacere încheiată? Sau presupui că clientul tău va semna?
- Oamenilor le place arta ta? Sau presupui că o fac?

Îmi place să evit presupunerile cât pot de mult. Prefer să mă uit la fapte și apoi să trag concluzii. Ce se întâmplă dacă nu te poți baza pe fapte? Ei bine, uneori pur și simplu nu poți găsi fapte sau trebuie să iei o decizie rapidă. În acele cazuri (foarte rare) prefer senzația intestinală. Orice ai face, nu-ți pierde niciodată gândurile cu opiniile și presupunerile prost informate ale altora .

ADEVĂRAT VS NEADEVARĂ

În capitolul anterior, am vorbit despre analizarea faptelor. Dar sunt faptele și adevărul? Răspunsul este nu. Confuz, nu? E ca și viața. De exemplu, Dumnezeu există? Nu știu. Nu am văzut niciodată vreo dovadă. Înseamnă asta că Dumnezeu nu este real? Nu contează ce cred eu. Dacă Dumnezeu are un impact asupra modului în care trăiești, este adevărat pentru tine, indiferent de ceea ce spun oamenii de știință.

Friedrich Nietzsche, filosoful german care a avut un impact profund asupra filozofiei occidentale, a spus celebru: „Nu există fapte, ci doar interpretări". Nietzsche a fost un om cu adevărată autocunoaștere. Sigmund Freud chiar a spus că „avea o cunoaștere mai pătrunzătoare despre sine decât orice alt om care a trăit vreodată sau ar fi probabil să trăiască vreodată". Era un gânditor foarte analitic, mai ales când era vorba de propriile gânduri.

Când Nietzsche a spus că nu există fapte, a vrut să spună că noi, ca ființe umane, ne bazăm în cele din urmă pe *interpretările noastre* ale realității. Nu există nicio modalitate de a confirma realitatea în mod obiectiv. Asta nu înseamnă că nimic nu este real și că toți trăim într-un vis mare. Trebuie doar să ne dăm seama că faptele nu sunt același lucru cu adevărul.

Acest gând simplu te economisește multă energie, deoarece înseamnă că nimeni nu poate avea dreptate sau greșit. Nu vă deranjați să convingeți oameni cu opinii diferite despre „adevăr". Pur și simplu nu este un lucru practic de făcut. Păstrează-ți energia pentru alte lucruri mai utile.

FĂ-ȚI TIMP PENTRU A GANDIRE

Obișnuiam să cred că oamenii deștepți sunt niște gânditori rapizi. „Se gândește pe picioarele lui. El este cu adevărat inteligent.” Am încercat-o mulți ani. De fiecare dată când mă confruntam cu o problemă, o discuție sau când cineva îmi punea o întrebare, mă gândeam „RAPID, RAPID, RAPID!” Desigur, primele mele răspunsuri au fost nasol.

Derek Sivers, unul dintre gânditorii mei preferați, spune că este un gânditor lent: „Este o credință comună că prima ta reacție este cea mai sinceră, dar nu sunt de acord. Prima ta reacție este de obicei depășită. Fie este un răspuns pe care l-ai venit cu mult timp în urmă și îl folosești acum în loc să te gândești, fie declanșează un răspuns emoțional la ceva ce s-a întâmplat cu mult timp în urmă.”

Gândirea la lucruri necesită timp. De fiecare dată când dădeam un răspuns rapid, nu mă gândeam deloc, eram impulsiv. Derek Sivers s-a antrenat să nu aibă încredere în primele sale gânduri. Așa a făcut și când e-mailul i-a consumat prea mult timp și atenție. Fiind o persoană publică, Derek a primit o mulțime de e-mailuri de la cititorii săi. Cele mai multe dintre ele conțineau întrebări „rapide de 5 minute”. Dar, după cum spune el, dacă primești 100 dintre aceste întrebări, asta înseamnă până la 8 ore pe zi. După ce a răspuns la 192.000 de e-mailuri între 2008 și 2016, Derek a știut că trebuie să facă ceva în acest sens. Așa că a plănuit să iasă din rețea ca un Henry David Thoreau din zilele noastre: „Vroi să mă duc la hard-core, să închid toate e-mailurile și rețelele sociale și să mă fac inaccesibil pentru toți, cu excepția câțiva prieteni și colegi apropiați. S-a simțit ca singura soluție.”

Acesta a fost primul lui gând. „Dar apoi mi-am dat seama că pot rămâne

accesibil atâta timp cât nu răspund la întrebări”, este ceea ce scrie Derek pe blogul său (https://sivers.org/slow) . Ma bucur ca nu a actionat dupa prima lui idee. A doua lui idee este mult mai bună. I-am trimis un e-mail lui Derek în trecut și cred că ceea ce face are un impact mare asupra vieții oamenilor.

Ceea ce încerc să spun este că atunci când cineva îți pune o întrebare, este în regulă să spui „Nu știu”. Îți poți spune asta și ție. De multe ori am fost prea dur cu mine pentru că nu am avut un răspuns instantaneu la problemele mele personale. Asta nu te face prost. Te face om.

De ce ne este frică că oamenii ne consideră proști? Este exemplul perfect de gândire lentă. În loc să-ți urmezi instinctul de „Le voi dovedi!” poți să faci un pas înapoi și să te întrebi: „De ce vreau să par chiar inteligent?” Dacă te gândești cu adevărat la asta, nu contează ce cred alții despre tine. Cred că întotdeauna este mai bine să-ți iei timp să te gândești. Dacă alții cred că asta te face prost, ei sunt cei care sunt.

NU MAI DECIZII RAPIDE

- „Vom rezerva o călătorie de afaceri în Thailanda?”
- „Ești interesat de un concert de vorbire la compania X?”
- „Ar trebui să renovăm bucătăria?”
- — Crezi că ar trebui să-l concediem pe John Doe?
- „Ce zici să angajezi un alt director de vânzări?”

Doar câteva întrebări mi le-au pus alții recent. Și știi ce? Așa cum îmi place să îmi iau timp să mă gândesc profund la provocările mele, îmi iau timp și să mă gândesc la decizii „rapide”. De fiecare dată când spuneam da la un discurs, la un interviu sau la un seminar, nu m-am gândit mult la asta. Când lucrurile sunt în viitor, este mai probabil să spunem da. „Acea călătorie este planificată pentru septembrie. Acum e martie. Asta înseamnă veacuri de acum încolo!” Și fără să te gândești la asta, te angajezi într-o călătorie de afaceri de cinci zile sau într-o vacanță în familie. Dar când vine septembrie, fie ești într-un flux profesional grozav, ai alte angajamente (mai importante), fie te afli în mijlocul altceva. Acum, dintr-o dată, acel da rapid de acum „vârste” îți este în minte tot timpul. „Ar trebui să anulez călătoria? Ar trebui să merg? Ar trebui să merg doar două zile?”

De ce facem lucrurile atât de complicate, în timp ce le putem rezolva cu ușurință doar luându-ne o zi în plus pentru a Gândi? Asta e tot ce ai nevoie. Gândește-te bine. Cunoaște-te pe tine însuți. De exemplu, sunt în prezent într-un flux extraordinar de scris. Nu simt nevoia să părăsesc orașul meu. Am o rutină stabilită în fiecare zi și funcționează foarte bine pentru mine. Mă simt fericit și mă bucur mult de viața mea. Când plec chiar și pentru un weekend, toată rutina mea poate fi încurcată. Și apoi am nevoie de încă două săptămâni ca să mă întorc la „vechiul” meu eu.

Cu toate acestea, nu am întotdeauna această mentalitate. Chiar acum, lucrez la această carte, deschid un nou birou și cumpăr un nou apartament. Sunt concentrat pe câteva lucruri importante. Dar alteori, sunt mai flexibil și chiar îmi *place* să călătoresc, să vizitez prieteni, parteneri de afaceri și să trăiesc un stil de viață mai relaxat.

De aceea îmi iau acum mai mult timp pentru a lua decizii. În loc să-mi urmăresc primul gând, spun: „Te rog, dă-mi o zi sau două să mă gândesc la asta”. Asta e tot ce ai nevoie.

Eliberează-ți mintea

Odată ce mi-am schimbat perspectiva asupra vieții, am început să-mi încordez creierul în fiecare zi. Am început să citesc două ore pe zi și să iau notițe ample despre lucrurile pe care le-am învățat. De asemenea, am început să scriu articole pentru a împărtăși ideile pe care le-am învățat. La început, am simțit că mi s-a deschis o lume nouă. Nu m-am săturat să învăț mai multe. Am cumpărat cărți noi în fiecare săptămână și am devorat fiecare bucată de cunoștințe noi pe care puteam să pun mâna.

Dar după câteva săptămâni, am avut o cădere mentală. Dintr-o dată, mintea mi-a înghețat. M-am simțit blocat. Nu puteam să gândesc, să citesc *sau* să scriu. Mă durea capul toată ziua. Asta a durat câteva zile, aproape o săptămână. M-am simțit rău și nu am înțeles de ce. Nici nu m-am putut *gândi* de ce. Și când m-am simțit mai bine, am reluat de unde am rămas. De data aceasta, am continuat mai mult, cu vreo două luni înainte să mă lovesc de alt zid. Dar de data asta a fost din nou diferit. Indiferent ce am încercat, nu am simțit că mă îmbunătățesc sau că învăț lucruri noi. Dar am continuat să merg și să trec peste dificultate.

După ce acest tipar a apărut de câteva ori, am înțeles în sfârșit ce se întâmplă. Antrenarea minții se întâmplă în etape – și înainte de a putea trece la următoarea fază a dezvoltării învățării, trebuie să treci peste un zid. Cred că atât abilitățile de învățare, cât și dezvoltarea ta se întâmplă în etape. La începutul unei noi etape, lucrurile sunt ușor de învățat pentru că totul este nou. Dar cu cât te apropii mai mult de sfârșitul unei etape, lucrurile devin mai dificile. În cazul meu, am dureri de cap. Dar nu eram încă aproape de *sfârșit* pentru că, după un scurt eșec, m-am întors din nou.

La un moment dat, ai lovit un zid mare. Asta e căderea mentală. Este, de

asemenea, un punct în care vrei să renunți la orice încerci să obții:

Scrierea unei cărți, începerea unei afaceri, schimbarea carierei sau conducerea unui grup de oameni. Când lovești un perete, totul se oprește. Cartea pare dintr-o dată inutilă, afacerea pare să eșueze, cariera pe care ți-o dorești pare de neatins, iar oamenii au încetat să te ia în serios. Totul este pierdut.

Am învățat să-mi antrenez creierul să iau asta ca pe un moment pozitiv. Când ajung la un zid, știu că sunt aproape de următoarea etapă a dezvoltării mele. În loc să renunț, sunt fericit. Tot ce trebuie să fac este să iau o pauză, să mă întineresc și să-mi las mintea să-mi revină. Ies cu prietenii mei. Joacă tenis de masă cu fratele meu la biroul nostru. Ascultă-l pe artistul meu preferat precum Jay-Z, Bob Dylan, Kendrick Lamar sau Bon Iver. Vizionați filme (multe dintre ele). Îmi iau ceva timp să mă relaxez și să-mi las creierul să

devină mai puternic în timp ce nu mă gândesc sau nu lucrez la nimic. Și apoi, mă întorc de unde am rămas. Îmi folosesc energia pentru a sparge peretele. Și funcționează întotdeauna.

DESENAȚI-VĂ GANDURI

Înainte de a inventa limbajul, am comunicat și gândit în imagini. Dar timp de multe secole, cuvintele au fost calea noastră principală de a comunica. Și de aceea gândim și în cuvinte. Când mă gândesc, vorbesc singur. Și când iau notițe, vorbesc și cu mine.

„Creează un capitol despre desenarea gândurilor tale”, este ceea ce am scris în caietul meu când mi-a venit ideea pentru acest capitol. Mi se pare fascinant. Unul dintre cei mai cunoscuți gânditori ai tuturor timpurilor, Leonardo da Vinci, a gândit vizual. De unde știu asta? Am aruncat o privire la caietele lui, pe care le puteți găsi cu ușurință dacă le căutați pe Google. Iată un exemplu:

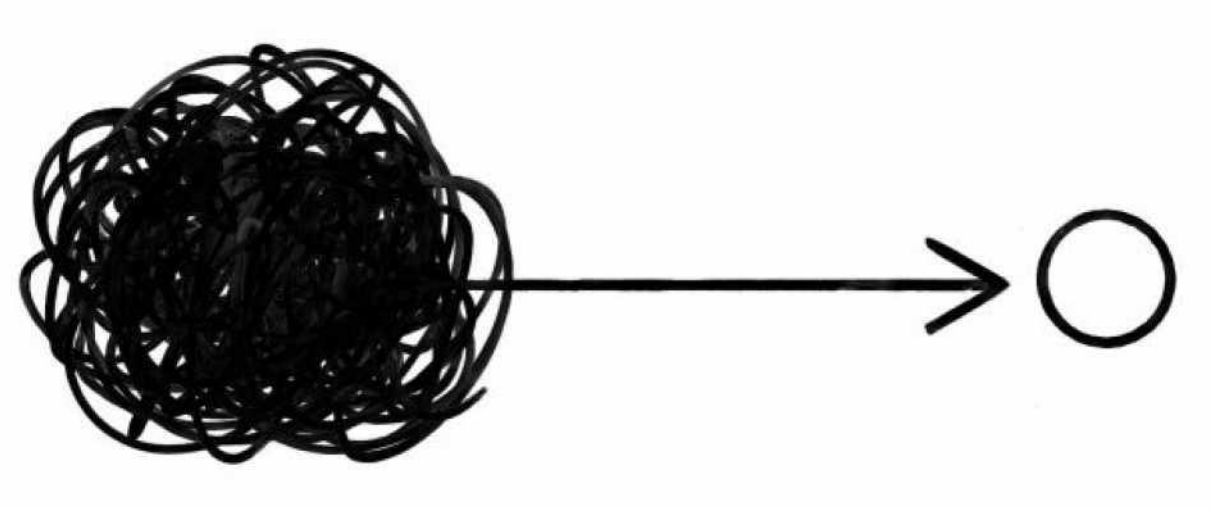
Acum, nu trebuie să devenim atât de grozavi la desen, dar cred că încă putem învăța ceva. Desenul îți eliberează mintea de verbalizarea constantă. Am început să desenez imaginile pentru postările de pe blogul meu în urmă cu peste un an. Abilitățile mele de desen nu s-au îmbunătățit, dar articolele mele s-au îmbunătățit. Și unul dintre motive este că îmi *fac timp* să mă gândesc la cum îmi pot împărtăși *vizual* ideea. Vreau ca cititorii să „obțină” imediat ceea ce încerc să împărtășesc în articol, uitându-mă la desenele mele.

De aceea mă gândesc mult la vizualizarea unei idei. Uneori desenez un grafic, alteori subliniez o propoziție sau un cuvânt și chiar fac desene animate

simple.

După ce fac desenul, îmi editez adesea articolul pentru a-mi clarifica ideea. Și unele articole chiar încep cu un desen.

Această carte a început și cu un desen. Este desenul pe care l-am folosit la capitolul From Chaos To Clarity. Iată-l din nou:



Am făcut acel desen fără un scop. Tocmai îmi vizualizam câteva dintre ideile mele. Una dintre ideile mele este că înainte era haos în mintea mea, până când am găsit o modalitate de a-l depăși. Ca urmare, cred clar. Acesta este tot desenul. Și acum este o carte.

FI TU ȘI (NU CE TREBUIE SĂ FII)

„Cucerește-te mai degrabă decât lumea. ”

— Rene Descartes

Aș dori să vă pun câteva întrebări:

- La ce te pricepi?
- La ce esti rau?
- Cum înveți lucruri noi?
- De ce esti pasionat?
- Ce îți displace?

Cu alte cuvinte: *cine* esti tu? Care este ADN-ul tău? Sigur, biologic suntem cu toții mai mult sau mai puțin la fel. Cu toții avem organe, oase, sânge, nervi. De asemenea, murim cu toții.

De ce este importantă autocunoașterea? Nu am avut nicio idee. În toți anii mei de școală, nimeni nu a vorbit vreodată despre a te cunoaște și de ce contează. Dar se dovedește că lipsa de autocunoaștere este motivul pentru care am luat decizii greșite în viața mea.

- Slujbele pe care le aveam.
- Fetele cu care m-am întâlnit.
- Lucrurile pe care le-am urmărit.
- Deciziile pe care le-am luat.
- Oamenii cu care am petrecut timp.

Nu se potrivea cu punctele mele forte, valorile, aptitudinile și dorințele mele. Fosta mea iubită a vrut să călătorească în lume și să trăiască în diferite țări.

Urăsc ideea asta. Vreau să rămân aproape de familia mea și de cei mai buni prieteni. Nu simt că pierd ceva dacă nu locuiesc în alte țări. Să am o casă este ceea ce mă face fericit. Când ești într-o relație cu cineva care are valori diferite, este un joc cu sumă zero. O persoană pierde întotdeauna ceva. Ne-am despărțit.

Am lucrat în camerele de cazane, vânzând produse nebunești unor oameni care nu aveau nevoie de ele. De ce am avut o slujbă care mă făcea să mă simt prost cu mine? Nu știu. Cea mai bună presupunere este că voiam banii. Am crezut că asta faci. Dar eu nu m-am cunoscut.

Astăzi, mă cunosc mai bine decât acum zece ani. Și peste zece ani de acum încolo, mă voi cunoaște mai bine decât mă cunosc astăzi. A te cunoaște pe tine însuți este primul pas. Pasul doi este acționarea pe baza acestor cunoștințe.

Uneori îmi ies oportunitățile și îmi vine să spun da prea repede. Dar trebuie să fac un pas înapoi. Și mă întreb: ăsta sunt cu adevărat eu? De foarte multe ori, răspunsul este nu. Am descoperit că majoritatea lucrurilor din viață nu sunt pentru mine. Cele mai multe locuri de muncă, oportunități, țări, oameni, petreceri, stiluri de viață, cărți – nu toate sunt pentru mine. Este vorba despre a găsi lucrurile care *sunt* pentru mine. Credeți sau nu, aceasta este o listă foarte mică.

FĂ-ȚI TIMP PENTRU A REFLEXIONARE

Trăim vieți ocupate. Și uneori nu există timp de gândire. Când gândirea nu este o prioritate, fă-o una. Dacă nu o faci, vei ajunge ca mine acum câțiva ani. Nu am reflectat la nimic între 2012 și 2015. Rezultat? Dintr-o dată, m-am simțit copleșită și nu știam ce să fac cu viața mea.

Am avut o adevărată criză internă pe mâini. De vreme ce nu aveam idee ce să fac, am început să citesc mai multe cărți. Și am observat că mulți oameni deștepți și fericiți țineau jurnalele. De asemenea, au reflectat mai mult la viața lor. Mai precis, au reflectat asupra lucrurilor pe care le-au învățat, greșelilor pe care le-au făcut și obiectivelor pe care le-au atins.

Când am început să scriu zilnic în jurnal, am început să scriu propria mea autobiografie. Nu este destinat publicării. Este menit pentru reflecție și învățare. Dacă nu știi despre ce să scrii, scrie-ți povestea vieții. Sunt sigur că vei afla mai multe despre tine cu fiecare paragraf pe care îl scrii.

Îmi fac un jurnal și mă asigur că îmi citesc notele o dată pe săptămână. La asta mă refer când vorbesc despre reflectare. O fac din trei motive:

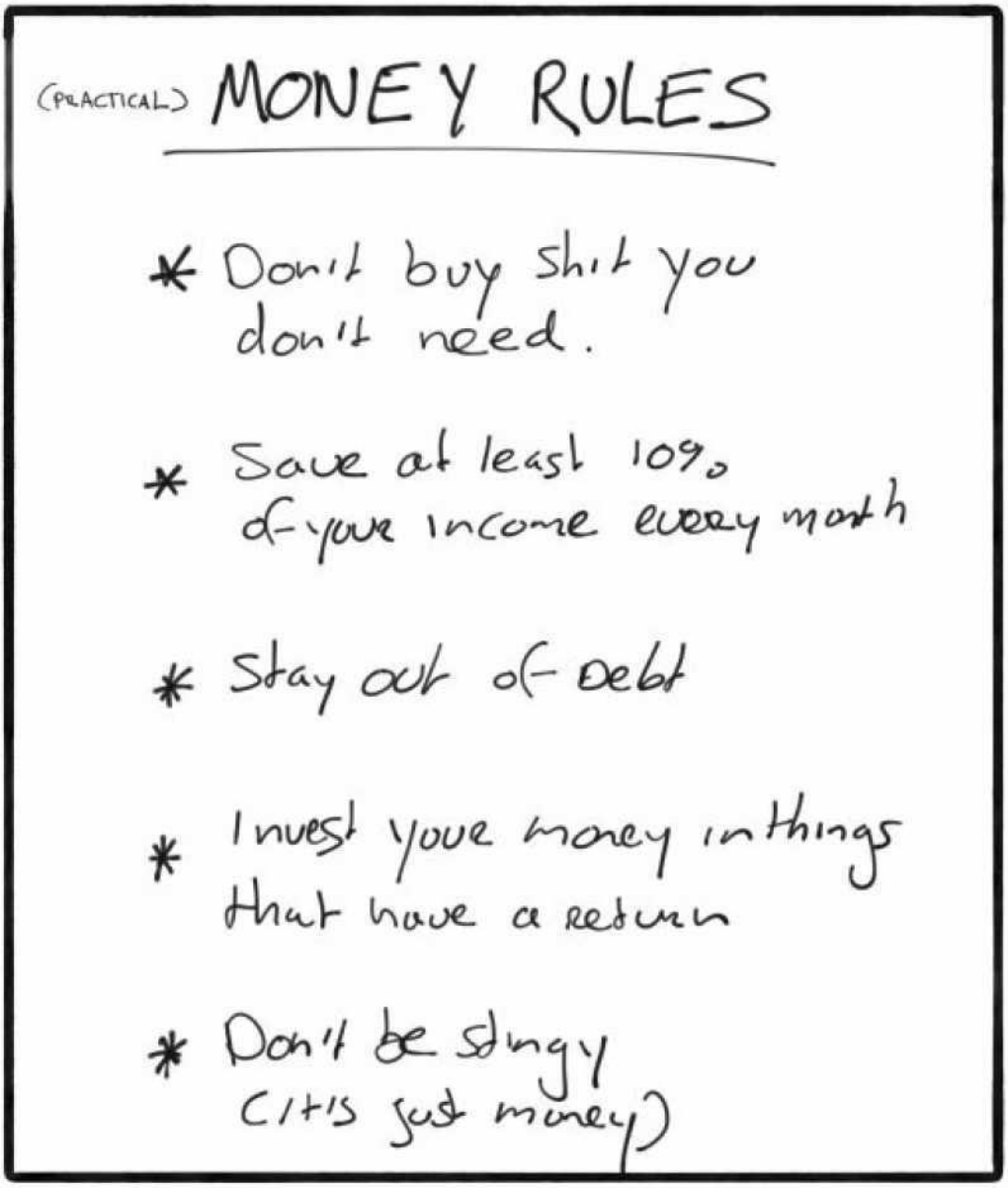
1. Mă ajută să-mi descopăr greșelile, astfel încât să le pot evita pe viitor.
2. Mă ajută să apreciez progresul meu când îmi citesc realizările din trecut.
3. Pentru a-mi pune gândurile în ordine, astfel încât să mă pot ghici. Asta mă ajută să iau decizii mai bune.

Pe scurt, jurnal și reflectez pentru că este util.

BANII MEI REGULEAZA

Unul dintre prietenii mei mi-a spus că-și urăște slujba. L-am întrebat de ce nu a luat nicio măsură. „Am nevoie de bani”, a spus el. Am știut automat că a presupus că singura opțiune pentru el este să renunțe. Motivul este că devenim prea dependenți de ceva când îi acordăm prea multă importanță.

Există o soluție simplă pentru a devaloriza valoarea banilor. Trăiesc după aceste cinci reguli:


(PRACTICAL) MONEY RULES
* Don't buy shit you don't need.
* Save at least 10% of your income every month
* Stay out of debt
* Invest your money in things that have a return
* Don't be stingy (it's just money)

Asta am făcut în ultimii trei ani. Și nu m-am gândit nici măcar la bani. De fapt, nu este adevărat. Încă mă *gândesc* la bani. Toată lumea face. Dar de îndată ce mă gândesc: „Am destui bani în contul meu de economii”, nu mă mai gândesc la bani. Indiferent ce s-ar întâmpla, dacă ai destui bani pentru a supraviețui timp de șase luni, îți vei da seama.

Există o singură condiție: Investește în abilitățile tale. Este naiv să credem că vom reuși întotdeauna să găsim un loc de muncă sau să câștigăm bani. Este

nevoie de efort. Dar de când este aceasta o surpriză?

Mă asigur doar că îmi *investesc* banii în loc să-i *cheltuiesc* . A investi bani nu înseamnă doar a investi în bursă sau în imobiliare. Nu am nicio problemă să plătesc trei mii pentru un laptop nou, deoarece este o unealtă pe care o folosesc pentru a-mi face treaba și asta îmi face bani. De asemenea, nu sunt niciodată ieftin când vine vorba de a cumpăra lucruri importante. Prefer să cumpăr o jachetă bună, care să reziste ani de zile, decât una ieftină pe care trebuie să o înlocuiesc anul viitor.

Mai simplu spus, nu cumpăr lucruri de care nu am nevoie. Nu am nevoie de un iPhone nou în fiecare an. Nici nu am nevoie de pantofi de cinci mii de dolari. Dar asta nu înseamnă că am o singură pereche de pantofi. Pur și simplu nu cumpăr *tot* ce îmi place. A cumpăra lucruri în exces nu este practic pentru că nu am suficient spațiu. În plus, îmi place să mă antrenez să reziste lucrurilor pentru a-mi îmbunătăți autodisciplina.

Rețineți: banii sunt o resursă înlocuibilă. Când ai epuizat, îl poți câștiga înapoi. Nu poți spune același lucru pentru timp. Nu petrece prea mult timp gândindu-te la bani.

NU ÎNCERCAȚI SĂ ȚI GÂNDII ȘI ȘTIREA DIN TOTUL

Acest lucru nu are sens la prima vedere, dar când te gândești prea mult, de multe ori vii cu idei proaste. Asta pentru că nu poți să te gândești activ la ieșirea din toate. Cu toții am avut idei bune în timp ce facem un duș. Asta pentru că nu gândim activ.

Este bine să-ți lași atenția să rătăcească și să nu te mai gândești. Aceasta este, de asemenea, o parte a controlului minții tale. Ai capacitatea de a decide când vrei să renunți la gândurile tale. Similar cu relaxarea mușchilor când stai întins pe canapea după o zi grea, poți să-ți eliberezi gândurile.

Puteți face asta în multe moduri diferite. Unii le place să ia un curs de yoga. Alții preferă să mediteze în fiecare zi. Mediul nu contează. Am învățat că există multe moduri de a te relaxa. Cu toate acestea, un singur lucru este critic: nu ai *nevoie de* nimic pentru a te relaxa în afară de tine însuți. Nu ai nevoie de yoga, exerciții fizice, meditație, muzică, parfumuri sau orice crezi că ai nevoie. Lasă totul. Puteți scăpa din lumea exterioară și puteți intra în mintea voastră pentru a găsi pacea. Dacă nu poți face asta chiar acum, antrenează-te. Fii conștient de gândurile tale, observă-le și lasă-le să plece. Acesta este tot procesul. Poți face asta oricând, oriunde. Nu aveți nevoie de un peisaj sau de o clasă diferită pentru a face aceste lucruri. Lasă-te și relaxează-te. Și fă-o ori de câte ori crezi că este necesar.

Veți descoperi că momentele la care *nu vă* gândiți sunt la fel de importante ca și momentele în care vă gândiți activ.

FI NECONVENȚIONAL

Am ajuns să urăsc gândirea convențională. Nu pentru că vreau să fiu diferit, ci pentru că gândirea convențională îți oferă rezultate convenționale. Nu-mi place asta. Și dacă *ți* -au plăcut rezultatele convenționale, nu ai fi citit această carte.

Să examinăm luarea deciziilor pentru o secundă. Cea mai convențională metodă de luare a deciziilor este crearea unei liste pro și contra. Benjamin Franklin este primul care a documentat această metodă. I-a scris despre asta prietenului său, Joseph Priestley, într-o scrisoare către el în 1772. Și astăzi, creăm aceste liste tot timpul.

Care sunt avantajele și dezavantajele...

- „Să renunț la slujba mea?”
- „Te-ai despărțit de iubitul meu?”
- „Acceptă această ofertă de muncă?”
- „Cumpărați o mașină nouă?”
- „Începerea unei afaceri?”

Și apoi, luăm o foaie de hârtie, desenăm o linie în mijlocul ei și începem să enumeram avantajele din stânga și contra în dreapta (sau invers).

Chiar dacă îmi place simplitatea acestei metode, am încetat să o mai folosesc după ce unul dintre prietenii mei mi-a recomandat să creez una dintre aceste liste atunci când prima mea relație a ajuns într-o perioadă dificilă. De fapt, am făcut o listă de argumente pro și contra pentru despărțirea de prietena mea de atunci! Când mă gândesc la asta acum, îmi este rușine. Și nici măcar nu avea niciun sens, deoarece există întotdeauna factori care, prin ei înșiși, depășesc toți ceilalți factori. Aproape toate listele de avantaje și dezavantaje pentru

relații sunt aceleași.

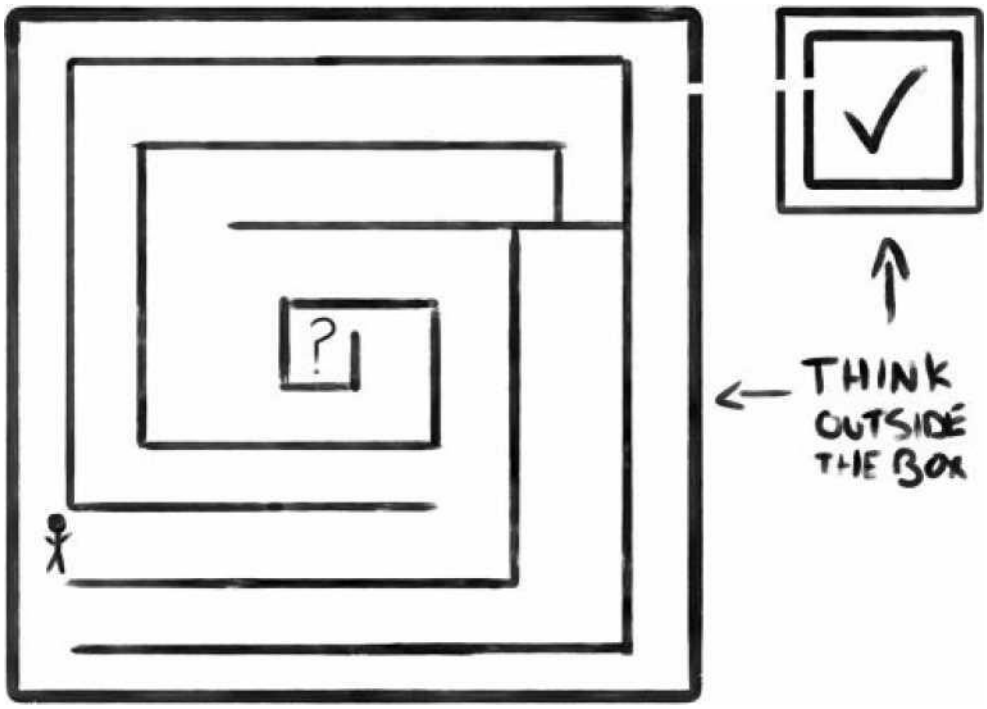
- **Avantajele rămânerii într-o relație:** ai cu cine să împarți totul, poți face sex, poți merge în vacanțe etc.
- **Dezavantajele rămânerii într-o relație:** mai puțin timp liber pentru mine, să mă certam, să merg la socri etc.

Este *mereu* la fel. Și nu este de folos. Același lucru este valabil și pentru a renunța la un job pe care îl urăști. Pro este că ești liber de o slujbă proastă. Contra este că există multă incertitudine.

Este timpul să ne eliberăm de această gândire convențională. În loc de gândire binară, începeți să gândiți mai abundent. **Nu este *asta* sau *asta* în viață. Poți avea asta *și* asta.** Întotdeauna am crezut că trebuie fie să renunț la afacere, fie să-mi iau un loc de muncă. De asemenea, mulți dintre prietenii mei cred că ar trebui să renunți la job pentru a începe o afacere. Cine a spus vreodată aceste lucruri?

Când afacerea mea nu creștea acum câțiva ani, tocmai am luat un loc de muncă la o mare firmă de cercetare IT. Am făcut ambele lucruri. Îmi conduceam afacerea seara și în weekend (și uneori în timpul zilei), iar în restul timpului, mi-am făcut munca pentru firmă. De asemenea, puteți începe o afacere cât mai aveți un loc de muncă. La asta mă refer când vorbesc despre gândirea în afara cutiei.

Ne limităm întotdeauna prin gândire îngustă și convențională. Ne dorim mereu să stăm într-o cutie. Asta pentru că nu facem niciodată un pas înapoi pentru a privi o imagine mai mare. Aruncă o privire la desenul de mai jos.



Dacă stai în interiorul labirintului, probabil că vei începe să mergi spre mijloc, nu? Asta *ar trebui* să faci când te afli într-un labirint. Cu toate acestea, acest labirint este diferit. Premiul nu este la mijloc, este în afara labirintului. Dar poți vedea obiectivul doar dacă privești cu elicopterul. Este imposibil să vezi obiectivul din interiorul labirintului. Și totuși, așa trăim majoritatea dintre noi. Facem lucrurile în mod convențional pentru că așa „se face”.

Când încetezi să faci lucrurile așa cum s-au făcut, vei începe să faci lucrurile așa cum *le* faci.

NU ÎNTREBA DE CE

Sunt un prost cu trimiterea de e-mailuri. Mai ales când vine vorba de selectarea destinatarului. Eu introduc întotdeauna prima literă a unui nume și apăs pe Enter. Am încredere în computer și nu verific niciodată dacă adresa pe care am selectat-o este de fapt persoana pe care vreau să o trimit. sunt leneș. Adesea, nu contează și primesc răspunsuri amuzante din partea oamenilor.

Dar o dată această simplă greșeală m-a costat 150.000 de dolari în afaceri. Lucram cu două companii la o afacere de consultanță pe mai mulți ani. Ambele mele contacte aveau același nume, să le numim Wim. Unul Wim era un client existent, să-l numim Wim A, iar celălalt era un prospect, Wim B. Ambii băieți doreau același tip de consultanță pentru companiile lor. Dar i-am dat lui Wim A o rată mai bună pentru că era un client fidel. Totuși, în loc să trimit contractul lui Wim A, i-am trimis contractul lui Wim B.

De data aceasta, nu a fost o greșeală nevinovată. Wim B văzuse anterior propunerea mea, care avea un preț total mai mare. Dar când a văzut că Wim A a primit o rată mai mică, s-a supărat. „De ce primește o rată mai mică? Așa faci afaceri?” A decis să nu facă afaceri cu noi.

Am învățat trei lucruri.

1. Verificați întotdeauna.
2. Lucrurile mici pot deveni lucruri mari.
3. Și nu juca favoruri.

Nu are rost să întreb de ce am făcut o greșeală. Sau de ce am fost mereu leneș cu e-mailul. Tocmai am fost. Și m-am înșelat. Nu există nicio modalitate de a-mi justifica greșeala. Nu șterge niciodată detaliile importante și nu spune:

„Nu contează”.

Poate că nu contează că amânați în fiecare zi sau că ignorați detaliile cărții, reportajului sau filmului dvs.

Ideea este că a nu te strădui spre perfecțiune devine un obicei. Nu vă faceți griji că sunteți perfecționist - nu există așa ceva. De cele mai multe ori, oamenii sunt opusul. Perfecționismul este doar o scuză. În realitate, ne este frică de ceea ce cred oamenii despre munca noastră.

Oricum ar fi, nu are rost să întrebi „de ce” atunci când te confrunți cu obstacole, provocări sau greșeli. În schimb, gândește-te la *ce* poți face pentru a depăși sau a preveni lucrurile care te rețin.

Gândiți-vă și mai mult la DETALII

Am trecut cu vederea un mic detaliu, și m-a costat foarte mult. Dar lecția pe care am învățat-o a fost mai valoroasă decât afacerea pe care am putut-o câștiga. Detaliile sunt probabil cel mai important lucru în afaceri, muncă, sport, artă și viață în general. „Diavolul este în detalii.” Este una dintre platitudinile mele preferate. Dar nu am urmat niciodată sfatul în trecut. Motivul principal a fost nerăbdarea mea. Mereu am încercat să grăbesc totul: să trimit e-mailuri, să fac apeluri, să scriu rapoarte, teme, eseuri, ce vrei să spui. Am crezut că contează că am terminat treaba. Dar m-am înșelat. Pentru că lucrurile par adesea ușoare din exterior. Până când începi să le faci.

Mi-a luat 15 luni să scriu această carte. Am petrecut nenumărate ore cercetând subiectul. De asemenea, am petrecut ore întregi scriind, editand, tăind, scriind mai mult și editând-o din nou. Și apoi, din nou. Am schimbat și titlul de trei ori, iar subtitrarea chiar mai mult decât atât.

Primul meu titlu a fost Arta practicii. Mi-a plăcut inițial foarte mult pentru că suna cunoscut. Dar, pe măsură ce am început să scriu o carte despre gândire, am aplicat și metodele propriei mele cărți. Așa că m-am gândit: „Ce înseamnă chiar *arta de* a?” Nu am avut un răspuns bun. Am luat asta ca pe un semn că trebuie să schimb titlul. Știi ce e amuzant?

Al doilea titlu al meu a fost Puterea gândirii pragmatice. Ca un geniu, am venit cu *un alt* titlu generic (care era chiar mai lung decât precedentul)! Știi câte cărți încep cu Puterea lui? O căutare rapidă a titlurilor cărților pe Goodreads cu „puterea” mi-a dat 83895 de rezultate. Sunt o mulțime de cărți cu acele cuvinte în titlu sau subtitlu. Unul dintre lucrurile pe care le-am învățat despre scrierea cărților este că trebuie să ieși în evidență cumva.

Nimănui nu-i pasă de o carte mai bună despre gândire. În schimb, este probabil că ați luat această carte pentru că vă așteptați la ceva *diferit.* Dar cu titlurile anterioare pe care le-am redactat, știam că nimeni nu s-ar *gândi* că va fi diferit.

Cu două săptămâni înainte de a publica THINK STRAIGHT, am început să-l promovez pe site-ul meu și pe rețelele de socializare. Și repede, cititorii mei au devenit entuziasmați. În curând, au venit și e-mailuri ca acestea:

- „Abia aștept cartea! Bine făcut."
- „Sunt atât de încântat să citesc noua ta carte!! ”
- „Ce persoană hotărâtă ești! Aștept cu nerăbdare Think Straight.”

Îmi iubesc cititorii. De aceea am pus mult timp pentru a obține titlul corect. Pe vremea aceea, nimeni nu citise cartea. Dar pe baza titlului, cititorii erau deja entuziasmați. Și acesta a fost scopul meu. Tuturor celor care mi-au trimis un e-mail înainte de lansare: sper că am livrat ;)

Să te gândești la detalii nu înseamnă altceva decât să-ți faci treaba. Dacă ești scriitor, treaba ta este să scrii cea mai bună carte posibilă. Dacă ești designer, treaba ta este să creezi cel mai bun design posibil. Nu ești aici să scrii o carte și să o renunți. Sau pentru a proiecta un produs și a retrage. Dacă vrei să crești – financiar, spiritual, mental – trebuie să revizuiești detaliile tot timpul.

Nu subestima și nu trece niciodată cu vederea detaliile dacă vrei să faci o treabă corect. Și dacă nu o faci, e mai bine să nu o faci deloc.

LUATĂ GÂNDIREA DIN ECUAȚIE

Nu vreau să devin cineva care doar gândește și nu acționează niciodată. De fapt, singurul motiv pentru care cred este că vreau să fac mai mult cu viața mea. Îmi place să scot mai mult din ea pentru că îmi oferă satisfacție. De aceea nu-mi place să mă gândesc într-o zi obișnuită. Sună paradoxal, nu? „Spui că ar trebui să gândești mai bine, dar acum spui că gândești mai puțin tu însuți."

Exact asta spun. Îmbunătățiți calitatea *gândurilor dvs.,* astfel încât să vă îmbunătățiți calitatea acțiunilor . Și să ai mereu un dezechilibru.

Acțiune > Gândire

Cel mai bun mod de a te asigura că acționezi mai mult este să te bazezi pe obiceiuri. Faceți exerciții fizice. M-am luptat să rămân în formă toată viața. Și am fost supraponderal ani de zile. M-am jucat mereu cu mine despre exerciții fizice și dietă.

- „Ar trebui să merg la alergat sau să merg la sală?"
- „Voi lua această pungă de jetoane și voi merge mâine la sală."
- „În ce zile ar trebui să fac mișcare? Luni, miercuri și vineri? Sau poate marți și joi?"

E prea multă gândire inutilă. În schimb, am făcut câteva reguli de bază:

- Faceți sport cel puțin 30 de minute pe zi *(în fiecare zi)*
- Nu te epuiza
- Mănâncă sănătos (fără junk-food)
- Nu consuma mai multe calorii decât arzi
- Urmăriți ceea ce mâncați și cât de mult faceți exerciții fizice

Când combini câteva reguli, ai un sistem. Și un sistem te ajută să scoți partea

gânditoare din ecuație. Singura gândire pe care trebuie să o faci

este atunci când sistemul dumneavoastră nu vă oferă rezultatele dorite. Dacă sistemul meu m-ar face să mă simt rău sau să mă îngraș, m-aș regândi. Și chiar dacă funcționează, un sistem nu este niciodată perfect. De aceea mă gândesc în mod regulat la ce pot schimba sau cum îmi pot îmbunătăți sistemele.

NU TRAIȚI CU REGRETE

Crescând, bunica mea a fost mereu prin preajmă. Era o persoană foarte bună. Poate prea amabil pentru că a făcut multe sacrificii în viața ei. Pentru părinții ei, frații și surorile, soțul și, mai târziu, copiii ei. Și asta face parte din viață. Nu poți să trăiești împreună și să-ți construiești o familie puternică fără să dai. Dar cel mai mare sacrificiu pe care l-a făcut a fost să trăiască în Țările de Jos pentru ultima parte a vieții ei, în loc de țara natală, Iran. Din câte îmi amintesc, ea vorbea mereu despre trecut. *Întotdeauna.* Și mai ales în ultimii ani ai vieții, aproape că a plâns în fiecare zi din cauza regretului.

Din fericire, mama, tatăl, fratele și eu am vizitat-o des și am înveselit-o. Dar prin râsete, am putut vedea regretul. A fost mereu prezent. Am învățat multe lecții de la bunica mea. Mai ales despre bunătate și importanța de a avea valori puternice în familie. **Dar cea mai importantă lecție pe care am învățat-o a fost că nu regreti ceea ce ai *făcut* în viață, regreți ceea ce *nu ai* făcut.** Și când bunica mea a murit în ianuarie 2015, am decis să trăiesc după acea lecție, indiferent de situație.

De exemplu, mereu am crezut că vreau să călătoresc prin lume și să trăiesc în diferite orașe. Știu, nu este un obiectiv original. Vorbesc cu o mulțime de oameni cărora le place ideea de libertate și explorare. De ce este asta? Cred că multe provin din cultura pop. Mulți oameni idolatrizează oameni precum Jack Kerouac și Ernest Hemingway, care erau faimoși pentru călătoriile lor. Și tinerii sunt acum inspirați de personalitățile din rețelele de socializare care călătoresc, de asemenea, prin lume și o distribuie pe feedul lor Instagram. Mediul s-ar fi schimbat, dar dorința de a călători la alții și de a împărtăși experiențele tale cu alții nu sa schimbat. Cu toate acestea, acel stil de viață nu

este pentru toată lumea.

Dar nu știam asta înainte de a începe efectiv să călătoresc. Cum as putea? Unele lucruri în viață trebuie să le experimentezi pentru a ști cum sunt în realitate. Nimeni nu poate simți cu adevărat cum este să fii antreprenor dacă nu începe să o facă. Puteți citi toate cărțile de afaceri pe care le doriți și vizionați câte videoclipuri despre antreprenoriat doriți, dar nu vă vor *face* antreprenor. Vreodată. Vei ajunge doar să trăiești viața altcuiva.

Prefer să mănânc orez și fasole ca să pot face lucrurile care îmi plac, în loc să am o slujbă care mă face nefericit, dar plătește bine. La sfârșitul zilei, aceasta este viața ta și singurul mod în care poți trăi cu tine însuți este să-ți urmezi cele mai puternice dorințe. Doar asigură-te că gândești corect, astfel încât în cele din urmă *să acționezi* pe baza acestor gânduri.

NU PRIVI NICIODATĂ ÎNAPOI

Cu greu mă uit înapoi la viață. Nu visez niciodată cu ochii deschiși la trecut. Nu mă uit la fotografiile vechi toată ziua. Nici nu mă gândesc să fac poze pentru că sunt prea implicată în prezent. Uneori, simt că majoritatea oamenilor sunt blocați în trecut. Ei își trăiesc viața la timpul trecut. În loc să se bucure de un moment, își iau telefonul și îi fac o poză. În loc să trăiesc viața printr-o lentilă, prefer să fiu prezentă în orice moment. Acum, trebuie să fiu sincer că nu reușesc să fiu 100% prezent.

Cu toate acestea, intenționez să trăiesc *acum.* Și știu că am succes pentru că nu am niciodată dorința de a retrăi trecutul. Sunt prea ocupat să mă bucur acum. Asta nu înseamnă că nu mă opresc niciodată să fac o poză de familie. Pur și simplu nu fac milioane de poze la care nu mă voi mai uita niciodată. Gândește-te bine, când ai timp să arunci o privire la toate amintirile tale? Câte poze și videoclipuri ai? Câte documente vechi, diplome vechi, suveniruri și alte lucruri fizice ai păstrat care să-ți amintească de trecut?

Dacă îți este greu să renunți la trecut, lasă-mă să-ți fac lucrurile mai ușor. Nu vei merge niciodată să...

- Folosește primul tău iPhone pe care l-ai ținut în sertarul biroului de ani de zile
- Editează acel videoclip din excursia de weekend pe care ai făcut-o cu prietenii
- Uită-te la vechile lucrări, eseuri și note
- Purtați acele haine vechi pe care le aveți în depozit
- Fă orice cu obiectul care îți amintește de prima ta întâlnire

Când ne ținem de multe lucruri din trecut, ele formează un obstacol în calea trăirii în prezent.

Singurul scop util la care mă gândesc pentru a privi înapoi este să învăț. Poți trage multe lecții din privirea trecutului tău. De aceea îmi place să scriu un jurnal. Mă întorc în mod regulat la înregistrările din jurnal pentru a-mi înțelege procesul de gândire la momentul respectiv. Mai ales când ceva nu merge așa cum vreau eu, mă întorc și încerc să înțeleg de ce.

De exemplu, în 2017, după doi ani de blogging regulat și construirea unui buletin informativ cu peste 22.000 de membri, am decis să încep un site de abonament plătit. Înainte de a începe site-ul de membru, l-am contemplat excesiv. „Dacă primesc 1000 de cititori care să mă susțină cu 5 USD pe lună, îmi pot câștiga existența scriind, antrenând și ajutându-i pe alții. Membrii plătiți vor primi conținut exclusiv de la mine. Aceasta este o propunere de valoare bună." Acesta a fost procesul meu de gândire. Am venit cu numărul 1000 din cauza articolului fundamental al lui Kevin Kelly, 1000 de fani adevărați. Am studiat și modul în care alți bloggeri și-au început site-urile de membru. Totul arăta bine pe hârtie. Și vândusem sute de cursuri online înainte de asta, așa că știam că oamenii apreciau munca mea.

Dar lucrurile nu au ieșit așa cum mă așteptam. După o lună, s-au înscris 78 de persoane. După șase săptămâni, am scos din priză site-ul de membru. Mulți dintre prietenii mei, colegii și chiar membrii plătiți mi-au spus că m-am oprit prea repede. Poate asa. Cu toate acestea, nu sunt genul care să renunțe când lucrurile sunt grele. M-am gândit de multe ori să renunț la educație în cei 6,5 ani, când aveam două diplome. De asemenea, m-am gândit de multe ori să renunț la afacerea mea de familie pentru că este foarte greu să-mi câștig existența. Dar asta nu se va schimba niciodată. Nu, în schimb, am părăsit site-ul meu de membru pentru că m-am gândit clar: „La acest ritm, îmi ia mai mult de 12 luni să obțin 1000 de membri plătiți. În plus, în prima lună, o jumătate de duzină de persoane s-au anulat. Deci, dacă țin cont de anulări, îmi va dura și mai mult. De asemenea, în ultimele șase săptămâni, m-am simțit

obligat să ofer conținut exclusiv membrilor mei plătiți. Vreau să obțină ceva din calitatea de membru. Această presiune mă costă mult timp pe care l-aș putea petrece dezvoltării afacerii noastre de familie sau practicii mele de coaching. Una peste alta — un site de membru nu este strategia potrivită pentru mine."

În loc să fac un calcul simplu de 1000/78, m-am gândit mai mult decât atât. Cum poți face oamenii să rămână? Câtă muncă îți ia? Și care sunt modalitățile alternative de a-mi atinge obiectivele? Există multe alte moduri în care îi pot ajuta pe alții. Există, de asemenea, multe alte modalități de a-mi câștiga existența. De aceea m-am hotărât să trag din priză site-ul meu de membru după doar șase săptămâni. Dacă lucrurile nu merg, nu este sfârșitul lumii. Luați o decizie. Stai lângă asta. Mergi mai departe. Și priviți doar înapoi pentru a învăța.

Când mă uit înapoi la experimentul meu cu începerea unui site de membru, m-aș fi putut împiedica cu ușurință să pierd mult timp. Mi-a luat aproximativ trei luni să creez zona de membru, să creez conținut, să scriu o copie etc. Înainte de a începe, știam că va dura timp pentru a rula un site de membru. Îți amintești capitolul despre detalii? Dacă vrei să faci o treabă, fă-o bine sau deloc. În acest caz, n-ar fi trebuit să fac absolut nimic. De ce? Pentru că petrec prea mult timp cu conducerea afacerii mele de familie, scriind articole, cărți, creând cursuri și consultând. Privind în urmă, am învățat că nu pot face decât un singur proiect mare pentru fiecare aspect al vieții mele.

Deci da, uită-te înapoi, dar nu te uita prea mult. Viața se întâmplă acum.

PETRECEȚI-ȚI TIMPUL BINE

Timpul este limitat. Mai devreme sau mai târziu ne dăm seama cu toții de asta. Și odată ce o facem, începem să fim mai conștienți de felul în care ne petrecem timpul. Gândirea este o sabie cu două tăișuri. Te poate ajuta. Dar te poate distruge și pe tine. Rezultatul depinde de modul în care vă folosiți gândurile. Mintea ta este un instrument - nimic mai mult, nimic mai puțin. În această carte, am împărtășit cum am învățat să-mi folosesc creierul mai eficient. Uneori trebuie să gândiți diferit și sunt momente în care trebuie să încetați cu totul să mai gândiți. Depinde de tine să decizi când ar trebui să implementezi ce metodă. Dar indiferent de ceea ce faci, nu sta prea mult pe gânduri pentru că asta e o risipă de viață. La sfârșitul zilei, gândirea de la sine este inutilă fără acțiune. Dar, așa cum am vorbit mai devreme, acțiunea urmează gândirii.

Gânduri eficiente? Acțiuni eficiente.

Pentru a clarifica ce vreau să spun, am făcut o listă cu ceea ce cred că sunt gânduri eficiente:

- Să-ți faci viața mai bună
- Dezvoltați-vă cariera și afacerea
- Vizualizarea viitorului tău
- Gândirea la idei noi
- Rezolvarea problemelor
- Venind cu lucruri distractive de făcut cu partenerul, familia sau prietenii

Nu este chiar atât de complicat. Cu toate acestea, a rămâne cu acest mod de a gândi este foarte greu și necesită muncă. Nu vă așteptați să deveniți un gânditor practic după ce ați citit această carte o singură dată. Ca orice

abilitate, o gândire mai bună necesită practică zilnică. Fac asta privind tot ce se întâmplă în viața mea ca pe un exercițiu de a gândi mai bine.

Pentru că dacă nu o fac, încep să-mi pierd timpul cu lucruri inutile, cum ar fi să mă plâng, să-mi pară rău pentru mine și să nu mă bucur de viața mea.

Gândim colectiv atât de mult încât pierdem viața. Și nu are nimic de-a face cu lucruri elegante pe care le fac alții. Știm cu toții că frumusețea vieții constă în lucrurile mărunte. Ai observat soarele în această dimineață când te-ai trezit? Sau picăturile de ploaie? Ai observat mirosul cafelei tale? Ai simțit textura cerealelor tale?

Dacă răspunsul tău este nu, cu siguranță trebuie să scapi din cap.

Nu mai gândi și începe să simți.

CALMA INTERIOARĂ

Există un singur scop final pentru toate acestea: calmul interior. Indiferent de ceea ce trăiești în viață și indiferent de ce ți se întâmplă, mintea ta ar trebui să rămână calmă în orice circumstanțe.

Acesta este premiul suprem în viață. Stăpânirea minții înseamnă că ne controlăm mintea. Amintiți-vă: puteți obține asta doar prin practica *zilnică* . Unii oameni o numesc meditație, iar alții o numesc mindfulness. Indiferent de ceea ce numiți „găsirea calmului interior", vă rugăm să nu-l complicați prea mult. Nu ai nevoie de un curs de zece mii de dolari pentru a învăța cum să-ți găsești liniște în capul tău.

Doar stai jos, fii una cu gândurile tale, observă-le și apoi *ignoră* -le. Asta e tot ce este în meditație.

„meditez" tot timpul – când merg, fac exerciții fizice, scriu, aștept, stau, stau întins, orice altceva. Întotdeauna găsesc timpul și energia pentru a intra în mine pentru a găsi pacea. Nu am nevoie de nimic ca să o fac. Este important de realizat. Am mai spus-o. Dar este atât de important încât o voi spune din nou: *nu aveți nevoie* de un covoraș de yoga, muzică sau profesor care să vă ajute să vă controlați gândurile. Poți intra în tine pentru a găsi calmul *oricând* vrei. De asemenea, nu aveți nevoie de vacanță, pantofi noi sau băutură.

De unde știu asta?

Îmi controlez mintea.

Eu decid ce face.

La fel poti si tu.

Gândește-te dincolo de tine

Multe dintre ideile pe care le-am împărtășit în această carte provin din filosofia pragmatismului. Dacă căutați „pragmatism” pe Google, veți citi probabil că mișcarea filozofică a fost fondată de Charles Sanders Peirce, un fost profesor la Universitatea Johns Hopkins. Dar dacă te uiți mai atent la povestea din spatele filozofiei, vei descoperi că William James a fost cel care l-a creditat pe Peirce drept fondator în 1898.

Chiar dacă Charles Sanders Peirce a fost un academic bine respectat în anii 1880, el a căzut din grație până la sfârșitul secolului al XIX -lea . James și Peirce s-au cunoscut în anii 1860, când amândoi erau studenți la Școala științifică Lawrence din Harvard. Peirce, considerat cândva un minune al matematicii și logicii, a devenit profesor la Universitatea Johns Hopkins. Dar și-a pierdut funcția în 1884 din cauza unui scandal care a implicat recăsătorirea sa. Este cu adevărat o poveste tristă.

Prima soție a lui Peirce l-a părăsit în 1875 și, la scurt timp după aceea, s-a implicat cu o altă femeie, în timp ce era încă căsătorit legal. Cu toate acestea, divorțul său a devenit definitiv opt ani mai târziu. În acești opt ani, a trăit cu o femeie cu care nu era căsătorit. Se pare că Simon Newcomb, care era colegul lui Peirce, a povestit despre el. În consecință, a fost lăsat să plece în ceea ce a devenit un scandal public. Din păcate, Peirce nu și-a mai găsit niciodată un loc de muncă academic și a trăit în sărăcie ani de zile după ce a fost concediat. Peirce chiar a trăit și a dormit pe străzile orașului New York ani de zile.

Nimeni nu l-a ajutat, cu excepția vechiului său prieten William James. După ce James și-a depășit depresia în 1870, a început să construiască o lucrare care, mai mult de un secol mai târziu, rămâne relevantă. James a devenit

profesor de la Harvard și o celebritate academică datorită publicării cărții sale, Principles of Psychology. O carte care i-a luat doisprezece ani pentru a o scrie și a fost publicată în 1890. Spre deosebire de prietenul său, cariera lui James a fost în creștere de ani de zile.

Și de nicăieri, în 1898, William James a atribuit „principiul pragmatismului" uitatului Charles Sanders Peirce, într-o prelegere numită „Concepții filozofice și rezultate practice".

Pragmatismul înseamnă că trebuie să ne uităm la valoarea practică a ideilor. James credea că oamenii de știință își pierd timpul cu idei și teorii abstracte care nu au niciun impact asupra vieții oamenilor. Ți-ai schimba felul în care ai trăit dacă un om de știință ar dovedi cum a fost creat pământul? Louis Menand, autorul cărții *Pragmatism: A Reader,* spune despre principiul pragmatismului că „Nu putem spera niciodată la o dovadă *absolută* a nimicului. Toate deciziile noastre sunt pariuri pe ceea ce este universul astăzi și ce va face mâine."

Indiferent de ceea ce cred oamenii despre pragmatism, un lucru este sigur: William James i-a făcut o favoare lui Peirce, atribuindu-i filozofia. Și exact asta îl face pe James grozav. Nu s-a străduit să-și asume creditul pentru ceva ce *a* creat. Pentru că fără acțiunile lui James și promovarea pragmatismului, filosofia nu ar exista și Peirce ar fi uitat.

Prin acel act, James a făcut ceva semnificativ – a ajutat un prieten. Peirce a câștigat oarecare respect și chiar a scris mai multe lucrări în ultimii săi ani. Și din toată înțelepciunea lui James, acesta este cel mai important lucru pe care l-am învățat. William James însuși a spus odată: „Cea mai bună utilizare a unei vieți este să o cheltuiești pentru ceva care o va supraviețui."

Practic vorbind, nu are niciun scop să faci ceva care îți supraviețuiește. Oricum nu vei fi acolo să-l vezi. Dar nu asta este ideea. Dacă ne *trăim* viața în

fiecare zi cu această idee în minte - că ar trebui să ne străduim să facem/creăm lucruri utile care contează pentru *alții* - ajungem să ne petrecem timpul cu lucruri care fac de fapt diferența. Când faci asta, viața are automat sens - pentru toată lumea.

MULȚUMESC: UN CADOU

Vă mulțumesc că ați plecat în această călătorie cu mine. Scopul meu a fost să te duc *în* procesul meu de gândire. Sper că această carte să vă servească drept ancoră și că ați citit-o de mai multe ori. Mai ales în perioadele de încercare.

Apreciez că ți-ai făcut timp pentru a termina GÂNDIRE DREPT. Decizia de a citi o carte față de cealaltă ar putea părea puțin pentru un cititor care are milioane de opțiuni, dar pentru mine, autorul, înseamnă totul.

Deci, mulțumesc.

Pentru a vă arăta recunoștința mea, vreau să vă ofer ceva în schimb: o carte electronică bonus cu o privire în culise la intrările mele personale în jurnal. În cartea electronică bonus pentru THINK STRAIGHT, vă fac un pas mai adânc în călătoria creativă.

Dacă ți-a plăcut această carte și vrei să știi cum a fost realizată, accesează DariusForoux.com/THINK-STRAIGHT-BONUS să mă abonez la newsletter-ul meu și să descarc bonusul gratuit.

Sper că putem continua această conversație despre cum să gândim mai bine. Prin urmare, vă invit să împărtășiți povestea dvs. cu mine, personal sau pe pagina comunității site-ului meu HYPERLINK "http://dariusforoux.com/community/", unde alți cititori le împărtășesc *pe ale lor*.

Îmi place să construiesc relații reale cu cititorii mei. De aceea le rog mereu oamenilor să rămână în legătură.

Dorința mea este să-i văd pe ceilalți se descurcă bine în viață.

Așa că, te rog, du-te acolo și fă să se întâmple un rahat bun. Și apoi, anunță-

mă despre asta!

Ai grijă,

Darius

LITTURĂ A MULTE

Pragmați precum William James, Charles Sanders Peirce și John Dewey nu se considerau filozofi. De fapt, ei credeau că cea mai mare parte a filozofiei este inutilă. Chiar dacă astăzi le-am putea numi filozofi, ei aveau alte profesii. De-a lungul istoriei, gânditorii pragmatici au avut ocupații precum judecători, educatori, politicieni și poeți.

În loc să vorbească la nesfârșit despre care filozofie este cea mai bună, au *folosit* ideile de pragmatism pentru a trăi o viață mai bună. Și pentru a trăi o viață bună, nu ai nevoie de un studiu nesfârșit al filosofiei. În schimb, trebuie să acționăm! De aceea am păstrat scurtă lectura ulterioară a acestei cărți.

Dacă doriți să citiți mai multe despre gândirea pragmatică, vă recomand să citiți lucrarea lui William James. El este de departe gânditorul meu pragmatic preferat. Biografia lui James de Ralph Barton este, de asemenea, o vedere minunată în mintea sa practică și conține intrările sale de jurnal.

Dacă vrei să citești doar o carte despre pragmatism în general, îți recomand cartea lui Louis Menand, care conține câteva texte importante din cei mai importanți filosofi pragmatiști. În cartea sa, Menand împărtășește și o introducere perspicace care dezvăluie mai multe despre ideile de bază ale pragmatismului.

Bucurați-vă!

- Pragmatism și alte scrieri de William James
- Gândul și caracterul lui William de Ralph Barton Perry
- Pragmatism: un cititor de Louis Menand